AMERICAN UNIV. IN CAIRO LIBRARY
3 8534 01039 2326

04-B3191 Port

# عقلي وعقلك

## مؤلفات الأستاذ سلامه موسى

حرية الفكر وتاريخ أبطالها ( الهلال )

العقل الباطن وأسرار النفس ( الهلال )

مختارات سلامه موسى ( المطبعة العصرية )

اليوم والغد ( المطبعة العصرية )

نظرية التطور وأصل الانسان ( المطبعة العصرية )

كيف نسوس حياتنا بعد الخمسين ( المطبعة العصرية )

البلاغة العصرية واللغة العربية ( المطبعة العصرية )

فن الحياة ( مكتبة الانجلو المصرية )

مصر أصل الحضارة ( المجلة الجديدة )

التثقيف الذاتي أو كيف نربي أنفسنا ( لجنة التأليف والترجمة والنشر )

غاندي والحركة الهندية ( المجلة الجديدة )

في الحياة والأدب ( المجلة الجديدة )

التجديد في الأدب الانجليزي الحديث ( المجلة الجديدة )

BF
145
M82
1947

سلامه موسى

# عقلي وعقلك

س
٤٠٨

القاهرة
دار الكاتب المصري
شركة مساهمة مصرية
١٩٤٧

الطبعة الأولى . . . مايو ١٩٤٧

١٠٥

جميع الحقوق محفوظة لدار الكاتب المصرى ١٩٤٧

# فهـــــرس


| | صفحة |
|---|---|
| المقدمة . . . . . . . . . . | ١ |
| كلمات يجب أن يعرفها القارئ . . . | ٥ |
| عقل الانسان وعقل الحيوان . . . | ٧ |
| العقل والمخ . . . . . . . . . | ١٢ |
| الغرائز والعواطف . . . . . . . | ١٥ |
| الغريزة الأصلية . . . . . . . | ١٩ |
| الجسم يؤثر فى العقل . . . . . . | ٢٣ |
| العقل يؤثر فى الجسم . . . . . . | ٢٦ |
| طبيعة التفكير . . . . . . . . | ٣١ |
| طبيعة الذكاء . . . . . . . . | ٣٥ |
| الذكاء والعبقرية . . . . . . . | ٣٨ |
| طراز الجسم ومزاج النفس . . . . | ٤١ |
| المزاج النفسى أيضاً . . . . . . | ٤٤ |
| الخطأ الأساسى فى التفكير . . . . | ٤٧ |
| اللغة والتفكير . . . . . . . . | ٥٠ |
| الكظم والعقل الكامن . . . . . . | ٥٤ |
| الاحلام ومغزاها . . . . . . . | ٥٩ |
| الكابوس وأسبابه . . . . . . . | ٦٤ |
| الايحاء والتنويم النفسى . . . . . | ٦٨ |
| المركبات . . . . . . . . . | ٨٢ |

| | صفحة |
|---|---|
| مركب النقص . . . . . . . . | ٧٥ |
| الضمير . . . . . . . . . . | ٧٩ |
| المجتمع البشرى . . . . . . . | ٨٣ |
| العائلة البشرية . . . . . . . | ٨٧ |
| التطور الاجتماعى للشخصية . . . | ٩٢ |
| مرض النفس هو مرض المجتمع . . | ٩٦ |
| العاطفة والوجدان . . . . . . . | ٩٩ |
| الانعكاسات المعدولة . . . . . . | ١٠٣ |
| الذاكرة والتخيل . . . . . . . | ١٠٥ |
| التفكير الناجع . . . . . . . . | ١٠٨ |
| الاتجاه الذاتى والاتجاه الموضوعى . . | ١١٢ |
| الخصائص السيكلوجية للمرأة . . . | ١١٥ |
| الحياة الجنسية . . . . . . . . | ١١٩ |
| الحياة الاجتماعية والحياة الحرفية . | ١٢٢ |
| حياتنا الفراغية . . . . . . . . | ١٢٥ |
| السعادة . . . . . . . . . . | ١٢٧ |
| النفس السليمة . . . . . . . . | ١٣١ |
| المرض والصحة درجتان . . . . | ١٣٤ |
| الأمراض النفسية الخفيفة . . . . | ١٣٩ |
| الأسلوب النفسى . . . . . . . | ١٤٣ |

فهرس


| | | | |
|---|---|---|---|
| | صفحة | | صفحة |
| تربية الأطفال . . . . . . . . . | ١٤٧ | النظر السيكوجي للاجرام. . . . | ١٧٠ |
| سيكوجية الدرس . . . . . . . . | ١٥٢ | الشخصية السيكوبائية. . . . . | ١٧٤ |
| التحليل النفسي . . . . . . . . | ١٥٧ | احدى الشخصيات السيكوبائية . . | ١٧٨ |
| التأليف أهم من التحليل . . . . | ١٦١ | البنوروز . . . . . . . . . . | ١٨١ |
| الزيغ الجنسي . . . . . . . . . | ١٦٥ | السيكوز . . . . . . . . . . | ١٨٧ |

# المقدمة

قبل عشرين سنة ألفت كتابي « العقل الباطن » فلقى إقبالا عظيما بين القراء وانتفع كثير منهم به لأنه صادف حاجة في نفوسهم . وكان هذا الكتاب تأليفاً ولم يكن ترجمة لأني أوثر التأليف لما فيه من إيجاز هنا أو إسهاب هناك بالقدر الذي أراه في الجمهور العربي القارئ واختلاف حاجاته . وهذه ميزات لا تتوافر في كتاب مترجم ولو كان مؤلفه من أعظم السيكلوجيين ، إذ هو يكتب لمجتمع غير مجتمعنا .

وقد وجدت أن الحاجة تمس في الوقت الحاضر إلى كتاب أوفى وأكثر إسهاباً . أولا لأن الذين قرأوا « العقل الباطن » يستطيعون أن يفهموا وأن يطلبوا أكثر منه ، وثانياً لأن السيكلوجية قد سجلت كثيراً من التقدم . فالكاتب يسعه أن ينير ويفسر ويشرح ، كثيراً من التصرفات في الصحة أو المرض أو السلوك أكثر مما كان يستطيع قبل ٢٠ سنة . وخاصة بعد أن قام كثير من مؤلفينا في مصر بشروح سيكلوجية مطولة أو موجزة .

والتصرف البشري إما تصرف عاقل وإما تصرف زائغ . والفرق بينهما هو فرق درجي وليس نوعياً . ومع أني قد التفتّ كثيراً إلى التصرف العاقل فإني احتجت إلى أن أمسّ تصرف الزائغين لما يلقى هذا من ضوء على تصرف العقلاء . لأن الزيغ النفسي إنما هو في صميمه مبالغة في ناحية معينة من الاتجاه النفسي . وكما تعرف الصحة من المرض في أعضاء الجسم كذلك تعرف النفس السليمة من اتجاهات وتصرفات النفس الزائغة .

وإذا كان الدجالون الذين يعالجون الأمراض أو الشذوذات النفسية قد تفشوا في أيامنا فإنما يرجع هذا إلى شيوع الجهل بين الجمهور .

والسبيل إلى وقف هؤلاء الدجالين لن يكون إلا بنشر المعارف السيكلوجية الصحيحة التي يستطيع القارئ أن يسترشد بها في سلوكه وأن يعرف بها زيف هؤلاء الدجالين .

وكل إنسان متعلم يجب أن يكون طبيباً نفسياً إلى حدّ ما . ولا يصح هذا القول على الناس من ناحية الطب العضوي لأن الرجل المتعلم لا يأمن نفسه على تناول جرعة من الزرنيخ كي يتقوى بها . ولكن هذا الرجل المتعلم يستطيع أن يعرف مقداراً كبيراً

من السيكلوجية يسترشد به فى سلوكه وتصرفه . وليس فى الطب النفسى زرنيخ .
والطبيب النفسى الذى يطالب بمعالجة الطفل الزائغ والزوجة الناشزة والزوج النافر والنزوة الانتحارية والليافة الحرفة والاضراب عن الاهتمامات الدنيوية والسرور أو الحزن فى غير مناسبتهما ، هذا الطبيب يحتاج إلى دراسات واسعة متشعبة فى فهم الطبيعة البشرية . إذ يجب أن يدرس البيولوجية والفلسفة والاقتصاد والاجتماع والدين والتاريخ والآداب . لأن الواقع أن مشكلاتنا النفسية هى فى النهاية مشكلات فلسفية أى أنها تتصل بموقفنا العالمى وما نرغب فى تحقيقه فى هذه الدنيا . وهل نحن نتجه إلى أهداف حسنة أم قد انخدعنا بأهداف زائفة . أى ما هى الخارطة النفسية التى نرسمها لشئون هذا الكوكب الروحية والمادية ؟

وبدهى أن العلم الأمثل هو الذى يستطيع أن نعبر عن حقائقه بالأرقام أو ما يقاربها فى الصحة . ولا يمكن أن يقال هذا عن السيكلوجية فى أيامنا ، وإن كان مقدار كبير من المعارف السيكلوجية الآن يقوم على أساس من التجارب والأرقام . ولكن الطب العضوى نفسه كذلك لم يبلغ الكمال . بل هذا الكمال لم يبلغه أى علم . على أن الاتجاه التجربى فى السيكلوجية سوف يحقق شيئاً كثيراً من الوصول إلى هذا الهدف .

وألغاز الحياة كثيرة والسيكلوجية تحاول أن تسبر أعماقها وتنشد لها حلولا . وهى كل يوم تحقق نصراً بعد نصر .

وهذا الكتاب هو مجهود لنشر الحقائق ، بلغة القرن العشرين العربية ، عن السيكلوجية العصرية .

وقد اخترت ثلاث كلمات جديدة . فإنى استبدلت بعبارة العقل الباطن كلمة الكامنة أى العقل الكامن . وذلك لأن العبارة الأولى توهم الركود . أما الثانية ففيها معنى النشاط والتربص . وكلاهما من صفات الكامنة التى تتربص بنا وأحياناً تتغلب علينا .

والكلمة الثانية هى الوجدان بدلا من الوعى ، لأن الأولى أصح لغة من الثانية . لأن الوعى مشتق من فعل وعى وليس فيه معنى غير الحفظ . ومن هنا الوعاء أى الأناء الذى نحفظ فيه شيئاً . ولكن الوجدان مشتق من فعل وجد أى كيف تجد نفسك ؟

والكلمة الثالثة هى الكظم بدلا من الكبت . وقد اخترتها لأنها أصح لغة ، ولأن الجمهور يعرفها من عبارة كظم الغيظ . وقد يعاب عليها أننا نكظم ونحن على وجدان ، وأن الكظم السئ يحدث بلا وجدان . ولكن هذا التميز يمكن أن نلتفت إليه فى التفسير والإيضاح .

أما سائر الكلمات السيكلوجية مثل : السيكوز والنيوروز والهستيريا والنورستينيا والسيكوباثية وما إليها فقد أبقيتها على أصلها اللغوى الذى يتعارف به جميع السيكلوجيين على هذا الكوكب مهما اختلفت لغاتهم الوطنية . ولكل علم لغة يتعارف بها علماؤه وهى تختلف من اللغات الوطنية . ولذلك لا يصح ترجمة هذه الكلمات . وقد وفيتها إيضاحاً .

ورجائى أن أنفع القراء ، فأثير اهتمامهم واستطلاعهم وأستفز ذكاءهم إلى الاستزادة .

سلامه موسى

## كلمات يجب أن يعرفها القارىء

بارانويا : مرض نفسي يبدو فيه المريض سليما فى كل شيء إلا فى موضوع معين إذ يعتقد بشأنه اعتقادا غير سليم .

باطن : « عقل باطن » هو مانسميه الآن « الكامنة » أو العقل الكامن . أى تلك الأفكار والدوافع المختزنة التى لا ندرى بها ولكنها تقرر ، من حيث لا ندرى ، محابنا ومكارهنا وتعين تصرفنا لأنها أقوى وأرسخ من وجداننا وأدوم منه .

تنويم نفسي : الهبنوتية أى الايحاء المركز الذى نستطيع به أن نوحى إلى آخر بالنوم فيسمع لنا ويخضع لأوامرنا حتى بعد أن يستيقظ من هذا النوم .

سيكوباثية : مرض نفسي بين النيوروز والسيكوز لا يفرز صاحبه من سائر الناس ولكنه يبدو فى شذوذ جنسي أو إجرام أو نحو ذلك .

سيكوز : مرض العقل حين يختل عقل المريض ويعجز عن التفكير الموضوعى المنطقى ، ويستسلم لخيالات ذاتية .

شيزوفرنيا : سيكوز أى مرض بالعقل يحمل المريض على الاستسلام للتفكير الذاتى ، فينفصل عن العالم الموضوعى .

عاطفة : الغريزة وقت احتدادها .

غريزة : دافع نفسي طبيعى يحملنا على تجنب الخطر أو طلب الانثى أو نحو ذلك .

كامنة : العقل الكامن ( وهو ما كنا نسميه قبلا : العقل الباطن ) .

كبت : هو مانسميه الآن الكظم أى حبس عواطفنا . وهى عندما تنحبس تكمن فى الكامنة وتصوغ تصرفاتنا من حيث لا ندرى .

كظم : حبس العواطف سواء عن وجدان أم بلا وجدان . وهو فى الحال الأولى أسهل فى العلاج مما هو فى الحال الثانية .

مانيا : سيكوز أى مرض عقلى يحمل صاحبه على التشاؤم والاغتمام فى الأغلب أو ، فى الأقل ، على السرور والغبطة ، مع عقائد وخيالات ذاتية .

نورستينيا : توتر عاطفى يبدو فى خفقان القلب والخوف والعرق والرعشة والتعب .

نيوروز : هو مرض العاطفة حين تحتد احتداداً لا يطاق كالشك أو الخـوف أو الكراهة أو الاشمئزاز .

هبنوتية : التنويم النفسى . أى حين نحمل أحد الناس على النوم بحيث يستمع لنـا ويطيع أوامرنا ويصدقها . أى أننا نوحى إليه مانشاء أن يصدقه .

هستيريا : سيكوز أى مرض عقلى يرافقه مرض وظيفى فى أحد أعضاء الجسم .

وجدان : هو ما كنا نسميه قبل الآن « وعى » أى هو النظر الموضـوعى المنطقى لشئون الحياة .

وفى هذا الكتاب قد استغنينا عن كثير من الكلمات السيكلوجية ، أولا لأننا رأينا أن فيها إرهاقاً للقارئ العادى . وثانياً لأننا نعتقد أن كثيراً منها سيزول بعد التمحيص أى عندما يثبت أنها وضعت فى ضوء تفسيرات غير صحيحة .

# عقل الانسان وعقل الحيوان

حين نقارن بين العقلين فى الانسان والحيوان يجب أن نميز بين الحيوانات . فان القرد والسلحفاة والسمكة والنملة والاسفنج من الحيوانات . والاختلاف بينها فى القوى « العقلية » من العظم بحيث يجعل المقارنة شاقة بل مستحيلة . بل أن من الخطأ أن نقول إن للاسفنج أو المحار عقلا إذ ليس لها دماغ . ولكنا نجد فيهما بداية الجهاز العصبى والاحساس .

إغرز إبرة فى يد إنسان فيصرخ بعد ثانيتين .

واغرز إبرة فى إسفنجة فتقفل فتحتها بعد عشر دقائق .

ومعنى هذا أن الاحساس يسير بسرعة ٢٠٠ ميلا فى الساعة فى الإنسان . أما فى الاسفنج فلا يسير إلا بسرعة ثلاثة أميال ونصف ميل فى الساعة .

لما ظهر الاسفنج على كوكبنا كانت الطبيعة مبتدئة تصنع آلات بطيئة فلما وصلت إلى الإنسان بعد نحو ٥٠٠ أو ٦٠٠ مليون سنة استطاعت أن تصنع آلات سريعة . والإسفنج من أحط أنواع الحيوان ليست له عين أو أذن أو أنف وليس له دماغ ولذلك لا تصلح المقارنة بيننا وبينه . ولكن المقارنة بين الإنسان والقرد الشمبنزى أو القرد الغوريلا معقولة تنهض على أساس حسن لأن الفرق بيننا وبينهما درجى وليس نوعياً .

وأصلنا مع ذلك من الحيوان ولنا غرائزه التى تعمل بعواطف نضبطها بالعقل وأحياناً لا نضبطها . وامتيازنا على جميع الحيوانات هو الدماغ الكبير الذى يستطيع ضبط عواطفنا أكثر مما يستطيعه الحيوان . وليس معنى هذا أنه ليس للحيوان الراقى دماغ ، إنما معناه أن دماغنا أكبر وأضخم يتسع للتفكير الذى لا يصل إليه أرقى الحيوانات دوننا .

ويمكن أن نقول على وجه الإجمال أن أحط الحيوان كالاسفنج أو المحار يقتصر نشاطه العصبى على الرجع الانعكاسى كما يحدث لأحدنا عندما تطرف عينه . فاذا ارتقى الحيوان على ذلك أصبح نشاطه عاطفياً يغضب فيقاتل أو يخاف فيفر كما نرى فى السمك . فإذا ارتقى على ذلك صار للعقل قوة الضبط — قليلا أو كثيراً — لهذه العواطف . وهذا الضبط على أكثره فى الإنسان .

وضبط العاطفة يعود إلى الوجدان أى إلى تلك الوقفة أو الحالة التى لا نستسلم فيها لعاطفة الغضب مثلا ، فلا نندفع إلى ضرب الخصم بل نقف ونتأمل وندرى أننا نقف ونتأمل ونفكر فى الخطة المثلى التى يقتضيها الظرف. أى وجدان يؤدى إلى التفكير الذكى بل هو التفكير الذكى .

وكثير من نشاطنا العصبى رجع انعكاسى كما نرى فى طرفه العين عند لقاء النور الساطع وتحرك اللعاب عند رؤية الطعام . وكثير منه رجع عاطفى كما نرى فى الغضب والحزن والاشمئزاز والفرح. وأساس العاطفة مع ذلك هو الرجع الانعكاسى. والقليل من نشاطنا العصبى وجدانى حين نحاول حل مشكلة، فنزن الاعتبارات المختلفة وقد نصل إلى قرار ضد عواطفنا . كالشاب يحس عاطفة قوية نحو الفتاة ثم يفكر فى الزواج بها ولكنه ينتهى إلى الاحجام لاعتبارات اجتماعية أو اقتصادية .

نحن نمتاز على الحيوان بضخامة المخ ووفرة أخاديده وزيادة الوجدان أى زيادة التفكير.

وبالطبع هناك اعتبارات أخرى كثيرة جعلت الانسان يمتاز بالرقى العقلى على الحيوان قبل ضخامة المخ وكثرة أخاديده . منها مثلا أننا اعتمدنا على النظر دون الشم فى التعرف إلى الأشياء والحيوان والنبات . وتفكيرنا أو بالأحرى وجداننا هو وجدان الرؤية . حتى أننا نقول « يرى رأياً » كما لو كنا نقول « يفكر تفكيراً » فنحن نعرف الدنيا بالعين فى حين أن معظم الحيوانات يعرفها بالأنف أى الشم .

والرؤية تجعلنا نفهم الدنيا ، إلى حد ما ، فهماً موضوعياً منفصلا من عواطفنا . أما الشم فيجعل الفهم — إلى حد كبير — ذاتياً . فالدنيا عند الكلب هى مجموعة من الانعكاسات العصبية فى فمه وأنفه. أما العين عندنا فترسم لنا خارطة تكاد تكون صحيحة للدنيا . ولكن الأنف والفم لا يرسمان خارطة صحيحة للكلب . ومن هنا كلماتنا فى معانى التفكير : الرأى ، النظر ، التطلع ، الاستطلاع ، الرؤية ، الرؤيا ، الروّية ، التبصر ، التشوف ، فانها كلمات تدل على تفكير العين .

ونستطيع أن نزيد فى المقارنة بيننا وبين الحيوان . فنقول إن تعقل الحيوان مثلا حسى ، وتعقلنا توهمى . هو يحس ويسلك بمقتضى إحساسه فقط . ونحن نحس ونسلك بمقتضى توهمنا وتخيلنا . وهذا أيضاً كلام مجمل ، لأن كثيراً من الحيوانات العليا تتوهم وتتخيل ، وإن لم تبلغ درجتنا .

واللغة عندنا تجعل كثيراً من التعقل تخيلياً توهمياً . والحيوان محروم من اللغة . فلا يجد ما نجد من رسم الصور فى أذهاننا والتفاهم بالكلمات عن الأشياء حين تنتقل الصور ، وتتغير الأخيلة فى أذهاننا بالحديث .

ولننظر نظرة أخرى هي النظرة التطورية :

أحط الأنواع فى النشاط العصبى هو الرجع الانعكاسى . و برهان انحطاطه أننا نحس هذا الرجع بلا حاجة إلى المخ . فان حركة القدم من التجميش أو الوخز تحدث بعد قطع رأس الحيوان لأن مركز الاحساس هنا هو الحبل الشوكى ( داخل الفقار ) وليس المخ .

وأعلى من الرجع الانعكاسى ، العاطفة أى الرجع الغريزى .

وأعلى من هذين ، هو الوجدان الذى يؤدى إلى التعقل .

وأقدم الحيوانات ، وجميع الأحياء البدائية القديمة ، مثل الاسفنج ، انعكاسية السلوك . وأقل منها قدماً ، الحيوانات العاطفية ( الغريزية ) . وأجدّ الحيوانات هى الوجدانية التى تتعقل ولا تستسلم للعواطف . وأعلاها هو الانسان .

وهذا نراه فى نومنا أو وقت التخدر بالخمر أو غيرها . فان أقدم رجوعنا العصبية هو بالطبع أرسخها فى نفوسنا لا يتزعزع بالنوم أو الخمر . وأجدها هو أكثرها تزعزعاً وزوالا فى النوم أو الخمر . فنحن فى هاتين الحالين نعجز عن التعقل بالوجدان . ولكن الرجع الانعكاسى يبقى حياً كما إذا جمش أحد قدمنا . فاننا نسحبه حتى ونحن نيام . بل أحياناً العاطفة تبقى حية فنجد نشاطاً جنسيا فى النوم . ولكن ليس هناك مكان للوجدان فى النوم أو وقت التخدر .

تفكير العاطفة هو مثل الغضب والحسد والأنانية والشره والكراهة . وتفكير الوجدان هو مثل المنطق والهندسة والمروءة والواجب والتبصر والشرف . وحين تملكنى العاطفة أكون منفعلا فلا أكاد أفكر كما يحدث عندما أجرى من الخوف أو آكل وأنا جائع أو أتشاجر فى غضب .

ولكنى فى الوجدان أوازن بين عاطفة وأخرى فأقف وأتبصر وأعتمد على المنطق وأروّى وأنتقد وأحلل وأؤلف .

الوجدان هو أن أفكر وأعمل وأنا أدرى أنى أفكر وأعمل . هو كما قال ديكارت ، قبل أكثر من ٣٠٠ سنة : « أنا أفكر . ولذلك أنا موجود » .

العاطفة هى أن أنساق فى رغبة أو شهوة قسراً أو كالقسر وأنسى نفسى فلا أكاد أفكر .

الحيوان عاطفى لا يدرى بوجوده ( = بوجدانه ) وهو ينفعل بعاطفته وينساق بها مضطراً أو كالمضطر فى تصرفه . والدنيا مصورة فى عقله تصويراً ذاتياً أملته العاطفة . وهو تصوير يخالف الواقع .

ولكن الانسان وجدانى يدرى بوجوده يقف ويتأمل ويوازن الاعتبارات . والدنيا

مصورة فى ذهنه تصويراً موضوعياً أى كما هى تقريباً فى الواقع غير متأثر بانفعالاته أو متأثر قليلا .

وعندما نتأمل أنفسنا نجد أننا نختلف فى الوجدان عما نكون عليه فى العاطفة . ويكاد هذا الاختلاف يساوى الفرق بين اليقظة والنوم . والواقع ان كثيراً من الحيوانات كالديدان والزواحف والحشرات يعيش كما لو كان فى حال النوم البشرى ينساق بغرائزه وعواطفه وانعكاساته . لأن هذا هو كل ما يملك إذ ليس له وجدان .

وغاية الفلسفة والدين والعلم أن ينقلنا كل منها من العاطفة والنظر الذاتى التسليمى للدنيا إلى الوجدان بالنظر الموضوعى الانتقادى . ويمكن أن نقيس رقى المجتمع بقدر ما فى زعمائه وأشخاصه ومذاهبه من وجدان . والرجل الحكيم هو الذى يرفض السلوك العاطفى الذاتى ويعمد إلى السلوك الوجدانى الموضوعى . والمقياس السديد للسلامة النفسية هو الوجدان . إذ على قدر اعتمادنا فى السلوك والتصرف على الوجدان بالنظر الموضوعى تكون سلامتنا . وعلى قدر بعدنا من الوجدان وانسياقنا وراء العواطف يكون المرض النفسى .

والوجدان يؤدى إلى الذكاء . وهو « الغريزة العالمية » التى تحملنا على ترك إحساسنا الخاص والتخلص من انفعالاتنا حتى نرى الدنيا رؤية موضوعية . أى كما هى فى حقيقتها وليس كما يصورها لنا غضبنا أو هوانا أو طمعنا أو خوفنا . أى ليس كما تصورها لنا انفعالاتنا . بل يكاد الوجدان فى البشر يكون عاطفة جديدة . لأننا بالوجدان نحس قيما ونتخذ مقاييس عالمية بل كونية نتساءل عن أصل العالم والنجوم والحيوان والنبات وأصل الكون ومنتهاه ونبحث الحضارة الصينية وأجزاء الذرة وقيمة الفلسفة والدين والغاية من الوجود وأصل الفضيلة وننتقد الطبيعة ونصوغ المستقبل . أليس الوجدان هو الذى يحمل غاندى على أن يجمع بين الثورة والقداسة ؟ ففى حين يرى الطبيعة حمراء بين الناب والمخلب كلها قسوة وبطش وتقتيل ، يعمد هو بوجدانه أى باحساسه الأقيانوسى إلى الدعوة إلى حب الانجليز حتى وهو يرى بنادقهم مسلطة على الهنود .

ومع ذلك هذا هو وجداننا الآن فى أسمى إنسان نعرفه فى عصرنا . ولكننا لا نعرف ما سوف يكون هذا الوجدان بعد الألوف من السنين !

ووجداننا كما ورثناه من الطبيعة شئ عظيم فى ذاته ، أى أنه اختراع جديد يفصل ما بيننا وبين الحيوان ، ولكنه أعظم بالمجتمع والثقافة .

أنظر إلى فكرة الموت التى يعرفها البشر ولا يعرفها الحيوان ، فان هذه الفكرة الوجدانية قد جمعت حولها مركبات : اختراع الآلهة ومبادئ الدين . والفضائل والرذائل وفكرة

الحياة الفاضلة . كما أنها حركت الكثير من الصناعات والحرف . وزاد الوجدان بذلك زيادة عظمى .

وانظر إلى اكتشاف الزراعة التى أوجدت الحكومة وعلوم الهندسة والفلك وشتى المعارف الأخرى .

وكذلك لا ننسى قيمة اللغة فى الوجدان . وكذلك النظريات الاجتماعية التى تعد كل منها محاولة لتفهم المجتمع تفهماً وجدانياً . واذكر مثلا قولنا « ليس عند هذا العامل وجدان طبقى » أى إن فهمه لحالته الاقتصادية مقصور على نفسه ولم يتعم إلى آلاف العمال فى هذا العالم . وقس على هذا .

وغاية الوجدان كما نبصرها الآن فى ضوء تكونه وتطوره الماضيين أن يكون حاسة كونية نعرف بها الأشياء فى هذا الكون كما هى فى حقيقتها .

# العقل والمخ

كان هناك شئ في القرن التاسع عشر يدعى « علم الفراسة » وكان أكبر دعاته رجل يدعى جول وجد من الجمهور استعداداً لتصديق مزاعمه . وكان جول هذا يرسم للمخ خارطة يبين فيها الكفاءات ويعين للناس أخلاقهم ودرجات ذكائهم . فهذا النتوء في خلف القحف ، وهذا الغئور في الجبهة ، وهذه الأبعاد في الجبين وما فوق الأذن وما يليها من الخلف أو الأمام كل هذا يدل على كفاءات معينة في الشخص يمكن أن تتفرسها . وكانت أوربا تشتاق إلى التفسيرات المادية التي تغنيها عن الغيبيات . ولذلك شاع مذهب الفراسة هذا وقتاً غير قصير .

ولكن البحث العلمي أثبت أن نظرية الكفاءات هذه غير صحيحة أي أننا لا نستطيع أن نعين بقعاً خاصة في المخ تدل إحداها على الصدق والأخرى على الغدر أو الرذيلة أو الفضيلة . ولكن الحرب الكبرى الأولى ، بما حدث فيها من إصابات مختلفة ومتعددة في المخ ، أثبتت شيئاً يقارب مزاعم جول . هو أن هناك مراكز معينة في المخ للنظر أو حركة إليد أو حتى حركة إبهام اليد أو الكلام أو غير ذلك بحيث إذا أصيب المخ في إحدى هذه البقع عجز المصاب عن الكلام أو عن تحريك الابهام أو عن الرؤية .

وأكثر من هذا . إذ ثبت أن المركز الحسي في المخ يتسع على الدوام كي يتصل بمراكز حسية أخرى عن طريق الملايين من خلايا المخ التي تصل بين مركز حسي وآخر . ومن هنا الظاهرة التي كانت مألوفة في هؤلاء الجرحى في الحرب . فان الاصابة الخية قد تعجز أحدهم عن القراءة ولكنها لا تعجزه عن الكتابة . لأن المركز المخي للسان جرح ولكن المركز الحسي لليد والابهام لم يجرح . فهو يكتب ولا يقرأ . ولكن اتصال هذه المراكز الحسية بعضها ببعض يجعل الفهم مضموناً لأن ما نفقده بحاسة لا يزال باقياً بالمراكز الحسية الأخرى .

ومن هنا قيمة المخ الكبير ، أو بكلمة أصح ، قيمة المخ الذى تكثر خلاياه ، لأنه مثلا كثير التلافيف ؛ لأن هذه الخلايا تربط بقع الاحساس المختلفة وتجعل التذكر قائماً على جملة

قواعد، إذا فسدت واحدة بقيت الأخرى. ومن هنا أيضاً نفهم أن التذكر يحتاج ، كى يكون راسخاً ، إلى أن نربطه بجملة بقع حسية . فاذا أردنا أن نحفظ قصيدة ، كان حفظنا لها أرسخ ، إذا نحن تلوناها بصوت عال نسمعه ( = بقعة السمع ) و إذا كتبناها ( بقعة اللمس باليد والابهام ) و يزيد على هذين رؤية الحروف ( = بقعة النظر ) . فهذه البقع الثلاث ترتبط بالذاكرة فلا ننسى ما حفظنا . ويكون حفظنا أضعف إذا حفظناها من شخص تتلوها بعده ، لأننا هنا نفقد رباطى النظر واللمس ، وأقل ضعفاً إذا لم نكتبها لأن الكتابة تزيد رباط اللمس باليد والابهام .

وبالمخ ملايين من الخلايا التى تتصل بالمراكز الحسية . ولذلك يحدث إذا نزعنا جزءاً منه أن نجد أن الشخص قد عاد عقب النزع وهو لا يحس أى نقص فى ذكائه . لأن الشبكة التى قطع جزء منها بالنزع لم تنقطع بل ما زالت متصلة بملايين الخلايا إلى المراكز الحسية . وأحياناً يؤدى النزع إلى فقدان مهارة صغيرة معينة . ولكن الذكاء العام لا يفقد . وتفسير هذا أن المهارة الصغيرة المعينة مثل الخياطة أو الكتابة أو الرسم أو ركوب البسكليت كانت تتحيز مركزاً حسياً معيناً . فلما تلف هذا المركز فقدنا المهارة التى كانت متوقفة عليه . ولكن المخ بملايين الخلايا التى فيه لم يضره هذا الفقدان . فالذكاء العام لا يزال كما هو . ومن هنا قيمة المخ الكبير ، لأنه فى الأغلب يحوى تلافيف كثيرة تزيد الفسحة التى تنمو فيها الخلايا فيزيد الذكاء . ولكن ضخامة الرأس ليست مقياساً مؤكداً لصحة . لأن الرأس الكبير قد يعود إلى ثخانة القحف العظمى ، وقد تكون ضخامة فى المخ مع قلة فى التلافيف .

على أننا يجب ألا ننسى أن ثلثى البله يتسمون برءوس صغيرة وأحياناً صغيرة جداً . وموكب التطور العام من الحيوانات الدنيا إلى الانسان يحملنا على الاعتقاد بأن زيادة الذكاء قد رافقت زيادة المخ . لأن الانسان أكبر الأحياء مخاً من حيث المقدار المئوى . ولكن هناك الانسان النياندرتالى الذى انقرض وقحفه يدل على أن مخه كان أكبر من مخنا . فان قحفه كان يبلغ فى تجويفه ١٧٠٠ سنتيمتر مكعب . أما نحن فلا نزيد على ١٣٥٠ سنتيمتر مكعب. ومن العجب أن تتغلب نحن على هذا الانسان مع ذكائه هذا . وربما يكون التعليل الصحيح أنه لنقص عضوى لم يستطع الكلام . واللغة تزيد الذكاء أو تجعله بالأحرى أداة للخدمة فاذا كان قد حرم منها فان ذكاءه لم ينفعه .

والدماغ طبقات أسفلها يقوم بأبسط الأعمال الغريزية وأعلاها ، وهو المخ ، يقوم بالوجدان وما به من تذكر وتخيل . وقد نزع جولتز مخ كلب . فكانت العواطف لا تزال حية فيه يحب ويكره ويغضب ويشتهى الجنس الآخر . ولكن التعبير عن هذه العواطف أصبح

طليقاً بل صارخاً ليس له ضابط . فاذا حطت ذبابة على أنفه نبح نباحاً عالياً . و إذا نقل من مكانه كى يأكل نبح أيضاً مع أن هذا النقل كان يجرى كل يوم . ومن هنا نفهم أن التعلم يحدث بطريق المخ ، وأن المخ أيضاً هو مكان الوجدان الذى يضبط العواطف .

قلنا إن ضخامة المخ تدل ، فى ضوء التطور ، على زيادة الذكاء . ولكن ليس هناك برهان حاسم جازم على هذا الرأى . وربما يكون للذكاء أصل فى توزع الشرايين ومرونتها فى خلايا المخ ، أى أن القدرة على الذكاء تحتاج إلى شبكة من الشرايين الصغيرة العديدة التى تغذى المخ بالدم . فاذا كانت هذه الشبكة حسنة انتظم غذاء المخ وزادت القدرة على التفكير . والعكس يحدث العكس .

# الغرائز والعواطف

كلمة « غريزة » من الكلمات الغامضة . وقد أدى غموضها إلى أن كثيرين من السيكلوجيين يتجنبونها . فان أى إنسان يستطيع أن يقول إن المشى غريزة وأنه متى أتم الطفل عاماً شرع يمشى منتصباً على قدميه . ولكن هناك حادث الصبيتين الهنديتين اللتين خطفتهما ذئبة فانهما بقيتا إلى ما بعد العاشرة وهما تجريان كالذئاب على أربع . وتستيقظان فى لحظة معينة فى الليل وتعويان . وقد احتدت عندهما حاسة الشم دون سائر الحواس .

وأسوأ ما يقع فيه المفكر العلمى أن يتناول كلمة مألوفة لها ملابسات مختلفة مثل عقل وروح ونفس وغريزة فيستعملها لمعانى علمية محدودة لا تتفق مع ملابساتها القديمة وما تراكم عليها من أعباء أو زخارف تقليدية وعقيدية . والعلميون الأوربيون يقاطعون مثل هذه الكلمات ويعمدون إلى اللاتينية أو الاغريقية القديمتين فيشتقون منهما كلمات تؤدى المعنى الجديد بحدوده المعينة .

والاختلاف بشأن الغريزة كبير فان هناك من الحركة أو النشاط مالا نستطيع الحكم الحاسم فيه هل هو غريزة وراثية أم عمل اكتسابى . لقد قبض على رجل كان يعيش فى الغابات فى أمريكا فكان يأكل أطعمتنا المألوفة مادامت جامدة . أما الأطعمة المتميعة فكان يشمئز منها ويصد . كما لو كان يكرهها بغريزته . مع أن الواقع أن بيئة الغابة هى التى جعلته يكره التميع . كما أن الفتاتين الهنديتين لم تسع كل منهما على أربع لغريزة موروثة ولكن لتربية معينة فى وسط الذئاب .

ولكن هناك من النشاط مالا نستطيع أن نعزوه إلى تربية أو تعليم أو محاكاة فنقرر أنه غريزة موروثة . كالطفل الرضيع يفز إذا فوجئ بصرخة أو يبكى ويخاف إذا حرك جسمه بحيث يخشى السقوط . كذلك هو يرضع بغريزته . ولعاب الصغار والكبار يجرى وقت الجوع بحركة انعكاسية عند رؤية الطعام . والشاب يلتفت إلى الفتاة بغريزته . وفى جميع هذه الانفعالات أو أمثالها لا يعرف الطفل أو الصبى بل حتى الشاب أحياناً الغاية من هذه الدوافع .

ومن أشق الأشياء أن نعرّف الغريزة . وقصارى ما نقول فيها إنها مركز بؤرى يتشعع منه نشاط نفسى ، وأن الغريزة حين تحتدم أو تلتهب نسميها عاطفة أو انفعالا . فغريزة

التناسل قائمة فى كل إنسان ولكنها حين تحتدم نسميها العاطفة الجنسية . واذكر إلى جنبها عواطف الغضب والسرور والقتال والخوف .

ونستطيع أن نقول أن الغرائز دوافع حيوانية قديمة لا تزال باقية فى كياننا النفسى كبقاء اللحية والأظافر والشعر فى كياننا الجسمى . وأنها « أجهزة » يراد بها سرعة العمل بلا تفكير، وتوجيه الشخص نحو السلامة فى بيئة وحشية .

وهناك من يقول إن الغريزة حركة العكسية بسيطة أو مركبة . فهى بسيطة حين تغمض العين لمفاجأة الضوء لنا . وهى مركبة حين نختبئ من العدو أو نذبح الخروف أو نبنى المنزل . وجميع نشاطنا الذهنى أو النفسى يعود فى النهاية إلى مجموعة الغرائز التى تحتويها النفس. وقد تكون هذه الغرائز أربعاً أو عشراً أو عشرين . ولكن أغلب الظن أنها أقل من ذلك . وأن كثيراً مما يسميه مكدوجال غرائز بيولوجية إنما هو مركبات نفسية اجتماعية على أساس من ثلاث أو أربع غرائز أصلية . كما أنه ليس شك أيضاً فى أن كثيراً مما نسميه نشاطاً غريزياً إنما هو فى الواقع نشاط اجتماعى . وهنا يجب أن نذكر ١٤ نوعاً من النشاط يسميها مكدوجال غرائز وهى :

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ — | الغريزة | الأبوية | تؤدى | إلى | حماية الصغير والضعيف والاغاثة |
| ٢ — | » | الجنسية | » | » | المغازلة والتزاوج |
| ٣ — | » | للطعام | » | » | التجوال والمطاردة |
| ٤ — | » | للخوف | » | » | الهروب والتجمد |
| ٥ — | » | للقتال | » | » | الهجوم والتدبير |
| ٦ — | » | للبنــاء | » | » | صنع الأشياء وإقامة بيت |
| ٧ — | » | للاستطلاع | » | » | الاكتشاف والتشمم والاستفهام |
| ٨ — | » | الاشمئزاز | » | » | التجنب والبصق الخ |
| ٩ — | » | الامتلاك | » | » | الجمع والادخار وصيانة العقار |
| ١٠ — | » | الاستغاثة | » | » | الصراخ والنداء والبكاء |
| ١١ — | » | الاجتماع | » | » | الرغبة فى البقاء فى مجتمع |
| ١٢ — | » | الاعلان | » | » | القيادة والمنافسة والعرض |
| ١٣ — | » | الخضوع | » | » | الاحترام والخشوع والانعزال |
| ١٤ — | » | الضحك | » | » | الضحك |

ونحن نشاهد أن أدنى الحيوانات كالاسفنج يعتمد على رجع انعكاسى بسيط . ثم نجد السلوك الغريزى العام فى الحشرات . وأرقى الحيوانات وهو الانسان يعتمد فى سلوكه على أسس فقط من الغرائز ولكنه يبنى عليها وينقحها بعقله . والوجدان الذى يحدث التعقل قد يكون فى النهاية تردداً بين الغرائز أو تنقيحها أو مداورة لها . وهذا التنقيح فى الغرائز يوجد فى الانسان أكثر مما يوجد فى سائر الحيوانات العليا كاللبونات .

والرجع الانعكاسى ، مثل اغماض العين لمفاجأة الضوء ، ومثل تحرك اللعاب عند رؤية الطعام ، هو أبسط النشاط العصبى . وقد لا يختلف هذا الرجع فى النهاية عن اتجاه الجذور فى الشجرة نحو الرطوبة ، أو اتجاه الورق نحو الضوء ، أو اتجاه الفراشة نحو المصباح . وعند بافلوف الروسى أن جميع نشاطنا إنما هو رجوع العكسية مكيفة أى معدولة عن أصلها . فان لعابى يتحرك وقت الجوع عند رؤية الطعام . فمن هذه الحركة الانعكاسية الحيوانية الساذجة نشأ فن الطهى والخزف وكرم الضيافة والتصدق . ومن الرجوع الانعكاسية الأبوية أو بالأحرى الأموية نحو الطفل نشأت الرحمة وكراهة القسوة بل كراهة استيلاء الإنجليز على الهند . ومن الرجع الجنسى نشأت العائلة وفن البناء للبيوت وغيرها من النظم الاجتماعية التى تحمى المتلكات .

وتجرى العاطفة فى كياننا النفسى على النسق التالى :

معرفة ثم عاطفة ثم حركة .

مثال ذلك أنى قاعد أقرأ فى مكتبى :

١ — فاسمع حركة كأنها خشخشة فأر = معرفة .
٢ — يغمرنى قلق وتوجس = عاطفة أى انفعال .
٣ — أهب وأستطلع = حركة .

وهذا هو الشأن فى العواطف . ولكن يجب ألا ننسى أن العاطفة والحركة تسيران معاً فى تصرفنا ولا نكاد نستطيع الفصل بينهما . والعواطف على ما تبدو لنا من السكون إنما هى حركات . لأنى أحس سرعة الدق فى القلب حتى وأنا متجلد قاعد عند القلق . والفرق بين حركة القلب ( = عاطفة ) وحركة القدمين ( = نهوض و بحث واستطلاع ) ليس كبيراً .

ونحن نتحرك فى هذه الدنيا بعواطفنا أى نسعى للعيش ونجدّ لتحقيق الطمأنينة ونتزوج

ونقتنى العقار ونؤيد النظم الاجتماعية ونطلب العدل ونجحد الظلم لأننا نستند إلى أربع أو خمس غرائز أصلية تكيفت وعدل بها عن أصلها وترتبت إلى مئات من الدوافع الاجتماعية . قد أقعد إلى مكتبى كى أؤلف كتاباً عن الدين أوالفلسفة . فما هى العاطفة التى تدفعنى إلى هذا الجهد ؟ وما هى الغريزة الأساسية التى ترجع إليها هذه العاطفة ؟

كلنا يسلم بأن الطفل الرضيع يخشى السقوط بغريزته . ومعنى هذا أنه يحب أن يطمئن إلى مكانه أى مهده . ونحن الكبار نعيش بهذه الغريزة أيضاً ونتوخى الطمأنينة . وإنما مهدنا هو الدنيا أو حتى الكون كله . والجهد الذى أبذله فى إيضاح الفلسفة أو الدين إنما هو عاطفة الخوف تبعثنى على أن أنشد الطمأنينة النفسية أو الذهنية على مسرح عالمى أو كونى. وبالطبع قد اشتبكت مع هذه العاطفة جملة عواطف أخرى . منها الرغبة فى التقدير الاجتماعى لشخصى والكسب المادى من بيع الكتاب والانتصار على الخصوم الذين لا يوافقوننى على فلسفتى . ولكن البؤرة الأصلية هى الرغبة فى الطمأنينة .

والعاطفة هى القوة الموطرية للنفس البشرية . وهى التى تبعث على الجهد والمثابرة . ومن هنا نفهم كيف يسهل علينا تعلم الطفل الحساب بالنقود. نسلمه القروش والمليمات ونجعله يشترى و يميز بين الحلويات والسلويات التى يقتنيها . فانه لاتمضى عليه أيام حتى يحذق غير قليل من الجمع والطرح لا يحذق عشرهما إذا تعلم بأرقام مجردة على الورق . ومن هنا شجاعة الجندى البريطانى يدافع عن الامبراطورية البريطانية وفتور الجندى الهندى فى دفاعه عنها . ومن هنا التعب يحسه العامل عند الساعة السادسة مساء بعد مجهود النهار ثم نشاطه فى هذه اللحظة بالذات عندما يعرض عليه العمل ساعة أخرى بأجر ساعة ونصف . ومن هنا أيضاً هذا المجهود العظيم الذى تبذله الأم فى الاستيقاظ أربع مرات لارضاع طفلها فى الليل بل السهر عليه طوال الليل إذا كان مريضاً دون أن تحس إعياء يذكر . ففى كل هذه الحالات أحدثنا قوة موطرية ( عاطفة ) تحرك النشاط الذهنى والجسمى سواء فى الطفل بالحلوى أو فى الأم بالقلق على ابنها أو فى الجندى بوطنيته أو فى العامل بالكسب الزائد.

نحن نتحرك فى هذه الدنيا بالعواطف التى ترجع إلى غريزة واحدة أو إلى بضعة غرائز كل منها مركز بؤرى يتشعع منه النشاط النفسى أو الذهنى أو الجسمى .

# الغريزة الأصلية

ماهي الغريزة الأصلية التي تتحرك بها إلى النشاط والعمل والقتال والكفاح ؟ أي ماهي البؤرة الملتهبة التي يتشعع منها نشاطنا في مختلف نواحيه ؟ أي ماهي العاطفة أو العواطف التي تحمل ألمانيا على الحرب كما تحمل حزب المحافظين في بريطانيا على كراهة الاشتراكيين كما تحمل الرجعيين على كراهة الحرية في مصر كما تحمل الكاتب الضعيف على البذاء والسباب كما تحمل العمال على الأضراب كما تحمل كافة الناس على جمع المال كما تحمل التلميذ على الدراسة ؟ وأخيراً ماهي العاطفة التي تحمل المجنون على الدعوى بأنه ملك فيستقر مرتاحاً إلى هذه الدعوى ؟

هل هناك غريزة واحدة أو جملة غرائز تحرك فينا عواطف تبعثنا على بذل المجهود الجسمي والذهني والنفسي الذي نعيش به ؟

كان فرويد يعزو إلى الغريزة الجنسية جميع ألوان النشاط البشري وكان يتوسع في معنى هذه الغريزة حتى كان يراها في الطفل وهو يرضع أمه بايقاع كما كان يراها في النشاط الفني الذي نتوخى به الجمال . ولا يستطيع أحد يعرف حقيقة التطور أن ينكر قيمة الغريزة الجنسية . وحسبك نظرة عاجلة إلى ذكرين من الحيوان يتقاتلان على أنثى كي ترى قوة العاطفة الجنسية . كما أن آلاف القصص الشائعة بشأن الحب تبين لنا مقدار المجهود الذي تتحيزه هذه العاطفة في النفس البشرية .

وكان فرويد يعتقد أن كظم العاطفة الجنسية هو الذي يؤدي إلى جميع حالات الجنون . لأن هذا الكظم يسد القناة الأصلية للعاطفة فتحتال للبروز بأساليب شاذة وتخرج من هنا متسللة ومن هناك منفجرة .

وكان أدلر يعتقد أن غريزة التسلط أو الرغبة في السيطرة بجميع ألوانها كالتفوق أو البروز المالي أو الاجتماعي أو الجنسي والرغبة في التقدير من الأقران ونحو ذلك ، هذه الغريزة هي الأصل للنشاط النفسي كله ، وأن صدّ هذه الغريزة أو عرقلتها هما السبب ، لجميع الأمراض والشذوذات النفسية .

ونحن نعيش فى مجتمع يغرس فينا عادات نفسية وذهنية تجعلنا نخطئ التفسير لكثير من دوافعنا ( = عواطفنا ) التى قد تكون أحياناً اجتماعية . ولكنا ، لأن لها حرمة كبيرة أو ممارسات مكررة ، نحسبها طبيعية . ثم هناك أيضاً من النظم الاجتماعية مايحرمنا من ممارسة نشاط نفسى معين أو يجعل هذه المارسة شاقة فنجد أثر هذا الحرمان فى صعوبات نفسية مختلفة فتبرز قيمة هذا النشاط فى وجداننا أكثر مما كان يجب . ففى عصر فرويد مثلا ، حين تمخض بنظريته عن المكانة العظمى للغريزة الجنسية ، كان القحط الجنسى عاماً فى جميع الأمم تقريباً . وكان كثير من الأمراض النفسية يعزى إليه ويعالج فى ضوئه . ولكننا لا نجد هذا القحط الجنسى الآن فى الولايات المتحدة الأمريكية مثلا . ومع ذلك نجد الأمراض النفسية على أنشاها وأخطرها .

وقد حدثت فى أيامنا حربان قتل فيها نحو ٣٠ مليون إنسان . وظهرت فيها آلاف الأمراض النفسية التى لا ترجع إلى أسباب جنسية . ثم ظهرت أيضاً ونمت وزكت هذه الأمة الروسية التى جحدت مبدأ المباراة فى العيش واعتمدت على مبدأ التعاون . وكان من أعظم ما التفت إليه السيكلوجيون فى هذا المجتمع الجديد خلوه تقريباً من الأمراض النفسية . والنظام القائم فى روسيا يحول دون السيطرة أو التسلط أو البروز أو التفوق . وإذن أين أدلر الذى يقول إن غريزة التسلط هى أقوى غرائزنا وأنها بؤرة النشاط التى يتشعع منها سائر دوافعنا الحيوية ؟

الحق أن كلا من فرويد وأدلر كان ضحية العصر الذى عاش فيه . هذا العصر الذى حفل بالمباراة القاتلة التى كانت تبعث كل إنسان على توخى الطمأنينة بالتفوق والتسلط كما كان حافلا بالقحط الجنسى الذى حرم كثيراً من الفتيات والشبان من الزواج .

وحسبنا أن نرجع فى تفسير البؤرة الأصلية للنشاط البشرى إلى الطفل فى أيامه وشهوره الأولى . فإننا نجد فيه غريزة لم يتعلمها هى خوفه من السقوط أى رغبته فى الاطمئنان على مهده . فلم لا تكون الطمأنينة هى الغريزة الأصلية لجميع ألوان نشاطنا مهما اختلفت هذه الألوان . بل إن الاعتماد على هذا التفسير يوضح لنا فى بيان ناصع موقف فرويد وموقف أدلر .

فحيث يكون القلق والاضطراب والخوف والتوجس من المستقبل يكون البعد عن الطمأنينة . فيحس أحدنا كما لو كان طفلا على وشك السقوط . وقد يتخذ هذا القلق صوراً مختلفة تتلون بألوان المجتمع الذى يعيش فيه كل منا .

ففى مجتمع تتأخر فيه سن الزواج وتكثر العوانس ويبدو المستقبل قاتماً للكثير من

الفتيات يعم الخوف كيانهن . ويعود هذا الخوف كأنه كل شئ في حياتهن وتبدو العاطفة الجنسية كأنها بؤرة النشاط النفسي . وتجب أن تكون كذلك في مثل هذا الوسط . وهنا تفسير السيكلوجية الفرويدية .

وفي مجتمع تعم فيه المباراة في الكسب كما يعم الفقر ويحدث التعطل ومايجلبه من تعاسة وحرمان وفاقة يتجه النشاط نحو التفوق والتسلط . والخوف من السقوط في هذه المباراة يكون هما دائماً لا ينقطع . وهنا تفسير السيكلوجية الأدلرية .

فبؤرة النشاط البشري كله هي الخوف ، خوف الطفل من السقوط من المهد ، ثم خوف كل إنسان بعد ذلك من الفقر والحرمان في المجتمع ، وخوف الفتاة من أن تعيش عانساً ، وخوف الجندي من القتل أو الطيار من السقوط ، وخوف التلميذ من الرسوب ، و خوف الرجعي من الحرية التي تحرمه من وسيلة العيش ، وخوف ألمانيا من تألب الدول المحيطة بها عليها ، وخوف المحافظين من الانجليز من المبادئ الاشتراكية التي تحرمهم من امتيازاتهم ، وخوف الساسة الانجليز من استقلال الهند التي يستغلونها .

فالخوف هو المحرك الأصلي وهو الذي يبعث على الشجاعة والمخاطرة بل والاقتصاد والتدبر والحكمة . ولكن إذا زاد هذا الخوف ولم نجد له علاجاً مرضنا ولو بالكابوس في النوم أو بانحرافات أخرى بسيطة أو خطيرة . وحيث يقل الخوف وتعم الطمأنينة تصبح الأمراض النفسية معدومة أو كالمعدومة . وهذا هو ماحدث في روسيا حيث ألغيت المباراة وصار جميع السكان كالمتساوين في الكسب والكرامة. ولم يعد هناك كظم للخوف من الفقر أو المرض أو السقوط الاجتماعي أو البقاء في عزوبة دائمة ، بل لم يعد هناك خوف من ضياع الثروة إذ ليس لأحد ثروة مكنوزة . وليست هناك بورصة للأوراق المالية التي ترتفع وتنخفض فيرتفع في أثرها ضغط الدم وينخفض وتحدث الوفيات من النقطة والسكتة . كما تؤدي الصدمات إلى البول السكري .

فالغريزة الأصلية التي تحركنا نحن وجميع الحيوانات إلى النشاط هي الخوف . ومازلنا ، بالمجاز ، حيوانات مثل أسلافنا نعيش على الأشجار ونتعلق بالغصون ونخشى السقوط .ومازلنا نخشى الغول والعفريت في الغابة .

اعتبر هذه الحادثة التالية الواقعية :

زوجة مصرية في نحو الخامسة والثلاثين تحب زوجها . وهو صانع متيسر يكسب ، ويقضي بعض أمسيته على القهوة . وهو ثرثار لا يتحفظ . وكانت هذه الزوجة نحيفة في مجتمع يقدر الجسامة والدسامة . وكان زوجها يتحدث من وقت لآخر عن هذه المرأة السمينة وهذه

الأخرى الجميلة . فكانت تغار . والغيرة كالهم خوف متردد . وكانت هذه الغيرة تبعثها على التجمل وتحملها على اتباع الوصفات البلدية لكى تسمن . ولكنها لم تسمن . فصارت الغيرة خوفاً وقلقاً . ولم تر علاجاً ولم تجد متنفساً فكظمت . ففى ذات مساء دخل الزوج ، واقترب منها فاذا بها تصرخ وتستغيث بالجيران . فلما اجتمعوا زعمت أن هذا الزوج يطلب منها نجاسة ورجساً . مع أن لها منه ثلاثة أولاد .

والتفسير أن عجزها عن أن تسمن ، وخوفها من أن يتزوج زوجها امرأة أخرى سمينة وانسداد المستقبل فى وجهها حمل عقلها الكامن على أن تلجأ إلى أكذوبة ترتاح إليها وتطمئن إليها فى الدنيا وهى أنها « وَلِيّة » أى قديسة لا تحتاج إلى الأزواج ( = العنب حصرم ) وأنها مستغنية عن زوجها الذى يطلب منها رجساً . ولبست بعد ذلك ثياباً بيضاء، ثياب الأولياء والقديسين . ثم انتهت إلى المستشفى . أى أن نفسها القلقة احتالت بأسطورة لكى تصل إلى السلامة والطمأنينة اللتين لم تجدهما فى الحقيقة الواقعة .

إذا كانت الغريزة الأصلية هى الخوف فان لها ناحية إيجابية فى الانسان . هى أننا فى مجتمعنا الحافل بالمخاوف والقلاقل ننشد القوة والوجاهة . فنجمع المال والرتب العالية . وأحياناً نستميت فى طلب القوة ونموت . لأننا ننسى مثلا أن المال وسيلة للطمأنينة الاقتصادية فقط فنجهد فى جمعه حتى نمرض أو نصل إلى الطمأنينة المنشودة منه ثم لا نكف عن جمعه . وأحياناً نبذل هذا المال للحصول على وجاهة زائفة .

وأحياناً تسيطر علينا عاطفة القوة أو الوجاهة أو الكرامة الاجتماعية بحيث تنسينا حتى شهواتنا البدائية . أنظر إلى الطفل حين نشترى له الشكولاتة . فانه يحبس شهوته إليها ولعابه الجارى ويحتفظ بها حتى يصل إلى البيت فيعرضها فى كبرياء على إخوته ثم يأكلها. وكلنا تقريباً هذا الطفل فى مجتمعنا، نحب أن نقتنى كى نفاخر ونباهى قبل أن نستهلك ما اقتنينا أو قد لا نستهلكه بتاتاً . لأن لذة المفاخرة والمباهاة تبعد عنا الخوف وتشعرنا بالقوة . وحسبنا هذا .

# الجسم يؤثر فى العقل

السيكلوجية هى علم السلوك البشرى أى كيف يسلك الانسان فى مجتمعاته المختلفة؟ وكيف ينبعث إلى النشاط وماذا يجعله يفتر فى عمله؟ ولماذا يحب أو يكره؟ وكيف يكون إنساناً سوياً ولماذا يشذ أحياناً؟ وماهى بواعث الاجرام أو الجنون؟ ثم ماهو الذكاء والعبقرية أو البلاهة والغفلة؟ وكيف يتصرف التصرف الحسن أو التصرف السئ؟ وكيف يتكون عقله وينضج؟ وكيف تتكون نفسه وتنضج؟ وكيف تتكون شخصيته وتنضج؟

وشخصية الانسان ونفسه وعقله هى ثمرة وراثته البيولوجية أى ما ورثه منذ ملايين السنين كما هى ثمرة بيئته الاجتماعية التى نشأ وتعلم وتعود فيها عاداته واتخذ قيمها المختلفة.

وهذا الموروث البيولوجى قلما نستطيع تغييره. فالمخ الصغير الذى تقل تلافيفه لا نستطيع تغييره إلى مخ كبير كثير التلافيف. والشخصية الانطوائية نعجز عن إحالتها إلى شخصية انبساطية. والبنية الجسمية بأعضائها الداخلية تؤثر فى المخ وتؤدى إلى ميزات أو مساوئ نفسية. فمن المعروف مثلا أن كلا منا يحمل عناصر نسوية كما يدل على هذا الثديان فى صدره ووجود رحم صغير فى أسفل بطنه. وليس فى هذا ضرر. ولكن ماذا يحدث إذا زادت هذه العناصر على المألوف؟ وكذلك الشأن فى كل امرأة. إذ هى تحمل عناصر رجلية إذا زادت فيها اختلت شخصيتها. وعندما ينقطع الحيض نهائياً حوالى سن ٤٨ أو ٤٩ تبدو هذه العناصر وتزداد وضوحاً بمرور السنين حتى أن بعض النساء يحتجن فى سن الستين أو السبعين إلى حلق شواربهن كالرجال.

وتأثير الجسم فى العقل يعود إلى هورمونات الغدد الصماء أى إفرازات تلك الأجسام الصغيرة التى تفرز سوائلها فى الدم مباشرة وليست لها قنوات تحمل هذه السوائل. وأهم هذه الغدد التى تقرر للرجل رجولته هى الخصيتان. فانه إلى جنب إفرازهما القنوى (أى التى للتناسل) نجد إفرازاً آخر يدخل الدم مباشرة وهو الذى يكون مظاهر رجولتنا مثل اللحية والشوارب وغلظ الصوت ونحافة الأليتين. ثم مع هذا حيوية الرجل وخفته وأقدامه. ومثل هذا يقال بشأن المبيضين فى المرأة فى إكسابها صفات النساء العضوية والمزاجية.

واذكر كيف أن الخصيان الذين تقطع خصاهم يتخذون هيئة النساء . وكيف أن المرأة عقب قطع الحيض بعد الخمسين تعود فتتخذ شيئاً من هيئة الرجال ومزاجهم. وهناك غدد أخرى مثل الغدة الدرقية فى العنق . وهما اثنتان إلى يمين قصبة العنق ويسارها . ونقص الافراز منهما يؤدى إلى تعطل النمو أو وقفه وإلى خمول الذهن أو الغفلة . وهما يزودان الجسم بقوة المثابرة على الجهد .

ثم هناك الغدتان الأدريناليتان فوق الكليتين ، وهما لتزويد الجسم بالانبعاث الفجائى وقت الغضب أو الخوف . ولذلك تصل هذه الغدة إلى أكبر حجم فى الأسد وسائر عائلته من الببرة والنمور والقطط لأنها كلها تحتاج إلى حشد قوتها للوثوب. وكذلك تكبر فى الحيوانات التى تحتاج إلى الفرار السريع كالغزلان والفئران . فغدتنا الدرقية أكبر من غدة الأسد ولكن الغدة الأدرينالية عنده أكبر مما هى عندنا . والنتيجة أن الأسد حيوان الوثوب الانفجارى والحرب الخاطفة ، أما الانسان فحيوان المثابرة والصبر على المشاق .

وانظر إلى الفأر والفيل . فكلاهما حيوان لبون . ولكن حياة الفيل هادئة مستقرة ولذلك فان الغدة الدرقية عنده تكاد تساوى الغدة الأدرينالية . أما الفأر فيعيش فى حرب خاطفة يثب ويفر . ولذلك فان الغدة الأدرينالية عنده تزيد بمقدار تسعة أضعاف الغدة الدرقية . ويتضح هذا فى دقات القلب فى كل منهما . فهى فى الدقيقة ٢٨ عند الفيل و ٣٠٠ عند الفأر . ونحن نذكر هذه الحيوانات لكى نقول إنه إذا زاد إفراز الغدة الأدرينالية فى الانسان زادت دقات قلبه فكان سريع الغضب متفزراً سريع الاجفال .

ثم هناك الغدة النخامية وهى فى أسفل المخ ، وتأثيرها كبير جداً فى تكوين الشخصية حتى أن بعضهم سماها « رئيسة الجوقة الغددية » لأنها تؤثر فى سائر الغدد وتعين اللحن العام للسلوك .

وهناك أنواع من النقص الذهنى الذى ينشأ من نقص فى الغدد . وأحياناً تمكن معالجته بأن يحقن الجسم بالمفرزات التى تحضر من أجسام ، أى غدد الحيوانات. وكلنا يعرف أنه تمر بنا فترة فى حياتنا ( حوالى سن ١٥ ) نحس فيها بفورة جنسية تقارب الجنون وهى ترجع فى الأغلب إلى وفرة الافراز الخصوى. ولكن هذا الميدان لا يزال إلى الآن بكراً ومستقبله أكبر من حاضره .

ونستطيع أن نرتب الناس بحسب أمزجتهم . فنقول المزاج الأدرينالى للشخص الانفجارى المتفزز الذى يمتاز بالنزوة والاندفاع . ونقول المزاج الدرقى للشخص الصبور المتجلد المثابر . ونقول المزاج النخامى – على قلة معرفتنا هنا – للشخص الذكى المتزن .

ومن هنا يرى القارئ أننا لا نتصرف فى هذه الدنيا بالعقل فقط بل بكل الجسم . فان حالة الدم ودرجة الحرارة ومعدل الفيتامينات وهورمونات ( = إفرازات ) الغدد الصماء وسلامة الحواس والمخ ، كل هذا يؤثر فى تفكيرنا وسلوكنا . والسيكلوجية هى لهذا السبب « علم النفس » أى أنه يدخل فى اعتبارها كل هذه الأشياء وليس العقل وحده . وفى مصر العظيمة المسكينة حيث يعيش أحد الناس بألف أو مئة جنيه فى اليوم ويعيش آخر بثلاثة قروش يتفشى بين الفقراء مرض البلاجرا الذى ينشأ من نقص غذائى فيتامينى يؤدى إلى بلاهة ترى فى كثير من الفلاحين الفقراء .

وسنرى فى فصل قادم أن شكل الجسم يؤثر فى الاتجاه الذهنى : فالشخص النحيف ، طويل الوجه ( = الانطوائى ) يختلف من الشخص السمين المتكتل القصير الذى يستدير وجهه ( = الانبساطى ) من حيث الاتجاهات الذهنية والمزاج والتصرف .

# العقل يؤثر فى الجسم

فى سنوات الحرب الماضية كنا نجد فى القاهرة وقت الغارة أن سيفونات المراحيض يتكرر شدها ، لأن الخوف من قنابل الطائرات كان يؤثر فى الأمعاء ويحركها على غير ميعاد . وكنا سمعنا عن بعض الناس يفجأون بخبر مزعج فيبولون . وأكثر من ذلك . فقد يؤثر الخبر المزعج فى أحد الناس فيموت بسكتة القلب أو بنزف فى المخ . وأحياناً تؤدى الكارثة إلى مرض البول السكرى . كالأم تسمع عن حادثة وقعت لابنها ، أو المالى يبلغه خبر السقوط العظيم فى قراطيسه المالية بالبورصة، أو نحو ذلك ، فتؤدى الصدمة إلى إصابة بالبول السكرى . وأحياناً نتأثر بحادثة فنصد عن الطعام . فاذا زاد التأثر حدث التهاب فى الأمعاء فتتبرز مخاطاً ودماً مما يسميه عامتنا « التعنية » . وقد تحدث قرحة بالمعدة أو يلتهب الجلد بما يسمى « أورتيكاريا » .

والهم هو فى التعبير السيكلوجى « خوف متكرر » يتناوبنا من وقت لوقت . وهو يحدث هذه الأعراض التى ذكرنا أو أحدها . وقد زادت وفيات السكتة فى أيامنا . وليس لها من سبب فى الأغلب إلا زيادة الهموم لأن تكاليف الحياة المادية والمعنوية قد زادت إلى حد لا يطاق . فنحن نفكر فى مخاوفنا ونجترها ونقلق فيؤثر كل هذا فى أجسامنا : فى القلب والشرايين والبنكرياس والأمعاء وربما فى أكثر من ذلك . أى أن العقل يؤثر فى الجسم . وقد كان آباؤنا يعيشون قانعين وكان طموحهم « قروياً » لا يكلفهم كثيراً من الجهد فكانت همومهم معتدلة . أما نحن فنسرف فى الطموح ونتعلق بالنجوم . فهمومنا كثيرة التكاليف والأعباء التى نعجز عن تحملها .

وليس منا من لم يعرف أن دقات القلب تسرع وقت الغضب أو الازعاج أو أن العرق يتصبب وقت الخجل أو الخوف . والخطيب يحس جفافاً فى حلقه فيطلب الماء . ووقت الاضطراب يسرع تنفسنا وتصفر وجوهنا وأحياناً يغمى علينا من الخوف . بل أحياناً نتجمد كما يحدث فى الكابوس .

كل هذه الأعراض مألوفة واضحة . ولكن هناك أعراضاً أخرى لتأثير العقل فى الجسم

تخفى علينا . مثال ذلك شاب يعمل كاتباً فى إحدى المصالح وهو لا يكاد يقعد على كرسيه كى يشرع فى العمل حتى يحس كأنه فى إعياء قد فقد كل نشاطه ويود لو يضع رأسه على منضدته وينام . وقد يفعل ذلك . وليس جسمه متعباً . وإنما كل مافيه أنه يكره عمله ويحب لو يستبدل به عملا آخر يهواه . ولذلك فان إعياءه هو من إملاء عقله ( = نفسه ) وهو ليس إعياء وإنما هو سخط وكراهة .

والهموم إذا كانت معتدلة صارت مفيدة لأنها تحفزنا إلى العمل وتنشطنا . وهى عندئذ أولى بأن تسمى اهتمامات بدلا من هموم . والفرق بين الاهتمام والهم أن الأول يتناول موضوعاً نعالجه فننجح أو لا ننجح . أما الهم الثقيل فهو اجترار لموضوع نخشاه ، فنعاوده دون علاج . ومن هنا تأثيره السئ . بل من هنا الحكمة القائلة : « إذا كنت تشك فى شئ فخاطر فيه » أى انته منه بصورة ما .

وقد قلت الأمراض البكتيرية ( المعدية ) فى الطبقة المتوسطة لأن الغذاء تحسن وأساليب النظافة ارتقت . ولكن الأمراض العضوية زادت لازدحام الهموم وإرهاقها . لأن أفراد هذه الطبقة يعيشون فى مباراة قاتلة ويكنون فى قلوبهم مطامع ترهقهم . فعقولهم تؤثر فى أجسامهم أسوأ الأثر . وهم ليسوا فى حاجة إلى عقاقير حسنة قدر حاجتهم إلى فلسفة حسنة يعيشون بها راضين . لأن التوتر النفسى من الهم يؤدى إلى توتر شريانى ثم إلى تصلب فى الشرايين ثم إلى موت مبكر بالانفجار المخى .

وسنرى فى فصل قادم عن « الايحاء » كيف يؤثر العقل الأثر الحسن فى الجسم . وأيضاً كيف يؤثر الأثر السئ . ولكنا نقول هنا أن عامتنا يعرفون الكثير من أثر النفس ( = العقل ) فى الجسم . فان الفلاحين يعزون بحق مرض الجلوكوما فى العين إلى ما يسمى عندهم « نزول » عقب حزن أو كمد . والأكزيما التى تطفح على الجلد قد تعود إلى توتر نفسى ، بل أحياناً يحدث الربو من مثل هذا التوتر . وقد كان الرومانيون يقولون أن العقل السليم فى الجسم السليم ، ولكن عكس هذا القول صحيح أيضاً بل أصح ، لأن الحاقد والحاسد والخائف والمتشائم يؤدى توترهم النفسى إلى توتر شريانى أو إلى أى مرض آخر مؤذ لاجسامهم .

قال الدكتور بارق بروكس الجراح الأمريكى المشهور :

« إن الجراح الذى مرت به اختبارات كثيرة يذكر بلا شك إحدى العمليات التى أتمها فى نجاح كما استأصل فيها المرض تماماً ولم يجد عقب العملية أية علامة تدل على مضاعفات ، ولكن المريض ، بعدما بدا عليه من التقدم نحو النقه فقد الاهتمام بما حوله

وبنفسه ، ثم تدرج فى غير ألم ، وكأنه لا يهدف إلى غاية معينة ، إلى الموت ولم يكشف التشريح عقب الوفاة عن إيضاح مقنع . »

وهذا المثل يدلنا على تأثير النفس فى الجسم ، وكلنا يذكر أمثلة أخرى تشبه ما رواه هذا الجراح ، كالأم المحتضرة تكافح الموت وتنتظر ابنها الغائب فاذا حضر ماتت . ففى المثل الأول تضعضع المريض وفقد إرادة الحياة ومات . وفى المثل الثانى تشبثت الأم بالحياة وأرادت البقاء حتى رأت ابنها .

وهناك أمراض كثيرة نتوهم أنها عضوية أى فى الجسم فقط وأن النفس لا شأن لها فيها ، ولكن قليلا من التأمل يدلنا على أنها فى الأصل أمراض نفسية تتصل بالارادة والاتجاه كالخوف والقلق والهم والتشاؤم .

أعتبر رجلا يخاف المستقبل ويقلق على معاشه ويتشاءم ، فان هذه الحال النفسية تزيد ضغط الدم فى شرايينه التى تتصلب بعد سنين من قوة هذا الضغط ثم يُتعب هذا القلب . فيكون المريض عرضة للسكتة فى القلب أو « النقطة » بالانفجار فى المخ . فالمرض هنا عضوى وقد انتهى بالوفاة . ولكنه كان فى الأصل نفسياً لأن المريض اتجه وجهة سيئة نحو الدنيا وتحمل من الهموم أكثر مما كان يطيق فأرهق نفسه ثم أمرض جسمه .

فى سنة ١٩٣٤ عمد الدكتور ف . دونبار إلى ١٣٠٠ مريض بمرض القلب ومرض الديابيطس أى البول السكرى وأيضاً ، وهنا المفارقة ، بكسر العظام . فان من البعيد على أى إنسان أن يقول إن ذراعه كسرت أو ضلوعه تهشمت أو قدمه رضت لأسباب نفسية ، ولكن الدكتور ف . دونبار وجد هو ومعاونوه أن نحو ٨٠ فى المائة من هذه الحالات أى ألف حالة تقريباً من ١٣٠٠ حالة تعود فى هذه الأمراض العضوية بما فيها الكسر العظمى إلى أسباب نفسية .

ونحن نسلم هذه الأيام بأن كثيراً من حالات الديابيطس يعود إلى القلق والانزعاج وأن الهموم تفتت القلب والشرايين . ولكن كيف تؤثر النفس فى تكسير عظامنا ؟

اعتبر الخادمة الغاضبة التى تكسر الأطباق ، وقد تنفث غضبها فى كانون البترول فينفث هو غضبه فيها ويحرقها ، واعتبر سائق الأتومبيل يسير مغيظاً لسبب مالى أو عائلى فيعمد إلى مصادمة المارة وكأنه يسبهم سباً عملياً . واعتبر العامل أمام الآلة التى تدور بعناية فيهمل هذه العناية لأن قلقاً ثقيلا يربك ذهنه فلا يكون بعد ذلك سوى تهشم ذراعه أو قدمه .

ففى كل هذه الحالات نجد نفساً مرهقة ضائقة بالدنيا مقلقلة لا تستقر على تفكير متزن .

وأكاد أقول لهذا السبب إن صداع الرأس يجب على الدوام أن يسبقه صداع القلب . أى أن هناك عواطف سيئة كالغضب أو الحسد أو الخوف أو الشك تحدث فى أجسامنا أمراضاً سيئة .

وكثير من الأغنياء والمتوسطين لا ينقصهم السكن الصحى أو الغذاء الحسن ولكن تنقصهم الفلسفة الحسنة لأنهم يتطوحون فى أطماعهم ويتورطون فى مباريات اجتماعية أو ثرائية ترهقهم وتجعلهم على الدوام عرضة للقلق والأرق يجترون همومهم فى الليل والنهار ويتشاءمون بالمستقبل حتى تنتهى حالتهم النفسية هذه إلى أمراض جسمية حقيقية .

وأمراض الجسم التى تعود إلى أسباب نفسية تتحيز أولا ، أو أكثر ما تتحيز، الأمعاء والمعدة ، فالقرحة المعدية سريعة الحدوث عقب القلق والخوف . والبراز المخاطى الدموى كذلك يسرع إلينا من الصدمة النفسية . والاضطراب المعوى ، بين الامساك والاسهال ، يعود كذلك فى أغلب الحالات إلى قلق نفسى . ثم بعد ذلك ارتفاع الضغط الدموى ، وكذلك لغط القلب . وجميع هذه الحالات تتناوبنا من وقت لآخر . وقد تزول بعد أيام أو أسابيع . فاذا كان القلق دائماً والخوف من المستقبل ماثلا فانها تدوم وتتفاقم . وقبل أن يعالج المريض جسمه بالعقاقير يجب أن يعالج نفسه. وهو، بمحض الوقوف على علته وإنها نفسية ناشئة من الخوف والقلق، قد يشفى ؛ لأنه يتعقل العلة فيتسلط على عواطفه ويمنعها من السيطرة على جسمه .

ولأن العقل يؤثر فى الجسم عن طريق العواطف ، فكر بعض السيكلوجيين فى البحث عن الجريمة بايجاد آلة تقيس النبض ودقات القلب من حيث انتظامه وكذلك التنفس وضغط الدم . فان جميع هذه الأعراض تظهر وقت الخوف مثلا . فاذا قلنا لأحد المتهمين بسرقة ساعة ذهبية بسلسلة من الذهب كلمة ساعة ، فان هذه الكلمة تستدعى معانى أخرى كثيرة لأنها ترتبط بعاطفة معينة ما . فالارتباط هنا عاطفى مثل الانعكاسات المكيفة .

فاذا كان هذا المتهم لم يسرق الساعة وطلبنا منه أن يذكر كلمات أخرى ترد إلى ذهنه فانه سيذكر الثمن أو الدكان أو أى شئ آخر . وخواطره ترد بلا توقف ويبقى نبضه وضغطه وقلبه فى أحوالها الطبيعية .

ولكن إذا كان هذا المتهم هو السارق فانه ربما يقف فجأة عن الكلام ويطول وقوفه لأنه يجب أن يتجنب الخواطر التى تثير الريبة . وهذا التجنب نفسه يدل على الريبة . ثم ما يخفيه هو بلسانه يدل عليه حينئذ نبضه وضغطه وقلبه . لأن الخوف قد أثارها جميعاً .

وإذا استسلم لخواطره فانها لارتباطها ستدل على الجريمة كما لو كانت كل كلمة حلقة فى سلسلة متصلة .

ولكن هذه الآلات لم تبلغ الكمال . وخاصة إذا عرفنا أننا ما زلنا عاجزين عن التمييز بين الانفعال أيا كان وبين الخوف . ثم بين الغضب وبين السرور . فان النبض والضغط وحركة القلب لا تميز بين هذه العواطف التمييز المضبوط . ولكن هذه السطور القليلة تدل على تأثير العقل فى الجسم وتومئ إلى احتمالات مستقبلة .

# طبيعة التفكير

التفكير البشرى درجات ينزل بعضها إلى مرتبة الحيوان كالحركة الانعكاسية كما يحدث حين أحس أن يدى اقتربت من النار فأسحبها . فاننا وأحط أنواع الحيوان سواء فى هذا . فالعين تطرف من القذى واللعاب يسيل عند رؤية الطعام والجسم يرتجف للصوت المفاجئ وغير ذلك مما يشبه هذا ، بحركات انعكاسية نحن وجميع الحيوان سواء فيها .

ويقول بافلوف إن كل تفكيرنا بعد ذلك ، مهما ارتفع ، إنما هو حركات انعكاسية قد « تكيفت » بظروف جديدة أى قد نقحت فعدل بها عن أصلها مثلا أو زيد فيها التنبيه أو أنقص. فكأن تفكيرنا ينهض على قواعد من الحواس الخمس أو العشر التى نولد بها . وحواسنا كثيرة ليست مقصورة على النظر والسمع واللمس والشم والذوق . فهناك الحاسة الجنسية التى يلتفت بها الذكر إلى الأنثى والعكس . وهناك حاسة الاتزان التى تجعلنا نعتدل فلا نسقط عند المشى أو الوقوف . وهناك الحاسة التى تجعلنا على وجدان بأعضائنا الداخلية فنحس حركتها ونعرف منها الجوع أو الشبع أو الغثيان . . . الخ . والسبب فى أننا نجهل هذه الحواس الأخرى إننا لم نعين لها أسماء . وعند بافلوف أن هذه الانعكاسات هى الأساس الأول لتفكيرنا ، وإنها ساذجة عند الحيوان الأدنى ، ولكنها مركبة عندنا وعند الحيوان الأعلى . فنحن والكلب سواء فى أن لعابنا يجرى إذا رأينا الطعام . ونحن والكلب سواء إذا رأينا المائدة قد أعدت بالأطباق حتى ولو لم يوضع عليها الطعام . أى أن لعابنا ولعاب الكلب يجرى ، لأننا ربطنا وضع الأطباق باقتراب الميعاد لوضع الطعام . فما كنا نسميه « تداعى الخواطر » قد صرنا نسميه « انعكاسات مكيفة » أى أن رؤية الطعام تحرك اللعاب . ثم رؤية الطبق ، بلا طعام ، تحرك أيضاً اللعاب . ولكن الفرق بيننا وبين الكلب أننا نستطيع أن ننتقل من انعكاس إلى آخر ، ولو بلغ عددها مائة . فنستطيع التفكير . أما الكلب فقصاراه انعكاسان أو ثلاثة .

مثال ذلك شخص يخشى الغرباء ، وكلما قابل رئيسه ارتجف . فهنا انعكاس مكيف ، أى عدل به عن أصله ( والانعكاس المكيف هو ما يسمى أيضاً مركبا ) . لأن هذا الخوف

يرجع إلى أن أباه كان قاسياً عليه فى طفولته . فكان يخشاه . ولما كان كل الرجال يشبهون أباه ، فانه صار يخاف كل الرجال . وقد نجد مثل هذا الانعكاس المكيف فى الكلب . ولكنا لا نجد فيه الاعجاب الفنى . حين نعجب بصورة تحوى منظراً ريفياً جميلا ، أو بقصيدة تشيد بالحرية أو بتمثال من جبس لربة فينوس ، فان سرورنا هنا يرجع إلى انعكاس ابتدائى ساذج انتقل إلى انعكاسات أخرى . وكما أن الأصل نسى فى حالة الشاب الذى يخشى رئيسه كذلك نحن ننسى الأصول فى حب أحدنا للهندسة الكهربائية وحب الآخر للزراعة وحب الثالث للتجارة وانغماس آخر فى الخمر . ولكن إذا كانت الانعكاسات المكيفة تبين لنا الأسباب والارتباطات التى تجعلنا نسعى لغرض ما ، يختلف أحدنا فيه من الآخر ، فانها لا تبين أشياء كثيرة عديدة تختلف فيها كالقدرة على التوهم أى التخيل . أو درجة الوجدان . أى أن الانعكاسات المكيفة تفسر لنا ميولنا واتجاهاتنا ولكنها لا تفسر لنا كل التفكير البشرى . ونعنى بعبارة « التفكير البشرى » شيئاً أكبر مما نرى فى الحيوان ، وإن كنا فى حالات كثيرة من هذا التفكير لا نجد فرقاً بيننا وبين الكلب ولا نذكر القردة العليا التى كادت تكون بشراً .

أنظر مثلا إلى التوهم أى التخيل . فان الكلب يحلم وينبح فى نومه أى أنه يتخيل ، بل هو ينبح حتى فى يقظته إذا خاف وتوهم شيئاً كما نرى فى كلاب الريف . ولكن خيالنا نحن يتسع لأكثر من هذا كما نرى حين يؤلف أحدنا قصة من ٤٠٠ صفحة كلها توهمات وخيالات . فالأساس واحد ولكن الدرجة مختلفة .

أو انظر فى الانفعال والوجدان . فان ٩٩ فى المئة من تفكير الكلب انفعال وواحد فقط أو أقل وجدان ، بل هناك من ينكر على الكلب ميزة الوجدان . ولكن ما هو الوجدان ؟

أذكر أماً تحب طفلها المريض وتتألم لألمه ولا تطيق بكاءه . ثم ينصح لها الطبيب باعطائه جرعة مُرة من دواء تعرف هى أنه يكرهه ويبكى من مذاقه . فهى هنا فى تردد بين عاطفة الحب الأموى وعاطفة التبصر لمستقبله . فهى تقف هنيهة تتدبر وتفكر وتحاول أن تخترع أسلوباً يرضى الطفل ولا يفوّت عليه فائدة الدواء . هى الآن فى وجدان أى تفكير لا نكاد نجد مثله عند الحيوان إلا فى الأقل النادر . وهذا الوجدان هو أصل الضمير ، هو أصل قولنا : ماذا اختار؟ هو أصل التفكير البشرى . فالحيوان ينفعل أى أنه ينساق بعاطفة الخوف أو الحب أو الشره أو الهجوم . وهو حين ينفعل لا يكاد يفكر لأنه منساق بعاطفته قهراً . ولكنه إذا تردد بين عاطفتين أحس وجداناً . ولكن هل الأسد أو النمر أو الثعلب يتردد ؟

ربما ، وعندئذ هناك لمحة من الوجدان ، بل لعلها لمحة زائلة لأن أحد الانفعالات ( العواطف ) يتغلب على الآخر ثم يصير الانفعال حركة للفرار أو الهجوم أو الافتراس أو الأكل بل لعله كان حركة من الأصل . ونحن البشر عندما تنفعل وتسودنا عاطفة ما سيادة تامة نحس كأننا فى غيبوبة،فلا ندرى ما نفعل حتى لقد ننطق بكلمات أو نؤدى حركات نتعجب عقبها من قيامنا بها . لأن الوجدان قد جاء فى الأفاقة من الانفعال وصرنا نقارن بين عواطف مختلفة أى صرنا نفكر .

ولنعد إلى بافلوف والانعكاسات المكيفة التى يعزو إليها التفكير . وأحرى بنا أن نقول إن هذه الانعكاسات المكيفة إنما تقرر ميولنا واتجاهاتنا . أما التفكير ( = الواجدان ) فيقوم على المقارنة بين هذه الانعكاسات . ونحن نفكر أكثر وأبرع من الحيوان لأن هذه الانعكاسات كثيرة عندنا . فالمقارنات أيضاً كثيرة وعندئذ يحدث التعقل والتأمل والتدبر والتبصر .

وكلنا يعرف أننا فى النوم نحلم . ولكن من التسامح الكبير أن نسمى الحلم تفكيراً . وأحلامنا هى عواطف وخيالات وأحياناً حركات ولكن بلا وجدان . فنحن لا نقارن بين هذه العواطف ( = الانفعالات ) ونختار ونتدبر ، بل ننساق بالعاطفة . وهذا هو الأكثر الأعم فى الأحلام ، وإن كان قليل منا يقارنون ويحلون مشكلة ما فى نومهم . والوجدان إذن من خواص اليقظة والانتباه .

وكلما قلت اليقظة أو الانتباه قل الوجدان أى قل التفكير كما نرى مثلا عندما تتملكنا عادة فنؤديها بلا التفات كأنها حركة آلية .

والانفعال يرتبط مباشرة بالغرائز البيولوجية أو العادات الاجتماعية التى تشبه الغرائز . والوجدان يرتبط بهما أيضاً ولكن ليس مباشرة . أى أن الأساس « انعكاسات مكيفة » أى مركبات من هذه الغرائز أو العادات . ولكن مجال الاختيار فيها كبير لأنها كثيرة .

ونشاطنا وقت الانفعال ذاتى أى أنه ينبع وينساق مع إحساسنا فقط . ولكن نشاطنا فى الوجدان موضوعى أى أنه يخفت إحساسنا وقد يلغيه وينقل نشاطنا العقلى إلى الموضوع الذى يواجهنا شخصاً كان أو شيئاً أو مشكلة فنفكر فى تطق وروية .

وقد زادت اللغة الوجدان عندنا . لأن الحيوان حين يصرخ إنما يكون انفعالياً ( = عاطفياً ) ذاتياً . أما نحن حين ننادى ونستغيث ونعين أسماء وحوادث فإنما نكون موضوعيين إلى حد كبير .

وهناك فى نشاطنا ما يتجاوز الوجدان مثل هذه الخاصة التليباثية التى أصبحنا جميعاً أو معظمنا نسلم بها ، أى هذا الاحساس الذى نحسه عندما نكون بعيدين عن قريب لعزه أو صديق نحبه تقع به حادثة أو وفاة . فكأننا قد رأينا كل ما حدث حتى لنبكى مع أن ما بيننا وبينه لا يقل عن مئة أو ألف كيلومتر . ولم يعد شك فى صدق هذه التليباثية أى الاحساس عن بعد . وهى بالطبع فوق الوجدان . هى انتقال تطورى جديد .

## طبيعة الذكاء

نما المخ فى الحيوان كى يدبر له الخدمة فى إشباع غرائزه . وهو ينقل لنا نحن البشر صورة أكثر إتقاناً وأقرب إلى الواقع مما ينقل دماغ الحيوان إليه . ولكن هذا النقل ليس فتوغرافياً بل ولا كاليدسكوبياً فحسب . لأننا لسنا آلة ميكانية . إذ نحن أحياء نأخذ الصور من هذه الدنيا فنرتبها فى طراز لا يناقض هذه الغرائز . فالعقل ليس قمرة فتوغرافية للتسجيل بل هو أداة حية ترتب صور هذه الدنيا . فنحن نقيس بين الأشياء ونستطيع أن نعم ونستنتج . وكل هذا يحتاج إلى الوجدان والمنطق .

وامتيازنا على الحيوان هو الوجدان والمنطق . وامتياز أحدنا على الآخر هو أيضاً الوجدان والمنطق .

وهذا الامتياز نسميه ذكاء ، فما هو تعريف الذكاء ؟

الذكاء هو القدرة على الانتفاع بالاختبارات ، بحيث إذا وقع لى حادث استخرج المغزى منه وأسلك فى المستقبل بمقتضى ذلك .

والذكاء هو القدرة على التفكير المجرد أى التفكير فى العلاقات البشرية كالمروءة والشهامة والجمال والرذيلة .

والذكاء هو القدرة على زيادة القدرة . فاذا شرعت فى درس التجارة أو الآداب أو الرياضيات استطعت أن أزيد فهمى لها بالدراسة .

والذكاء هو القدرة على أن ألائم بينى وبين الوسط الجديد ، أى الكيفية التى أعالج بها الحالات الطارئة التى لم أتعودها . ولكنى ، بالتمثيل والقياس والاستقراء ، أسلك السلوك السوىّ .

ولكن كل هذا الذكاء هو فى خدمة الغرائز . ولا تزال عواطفنا ( = التهاب غرائزنا ) مثل عواطف الحيوان لم تتغير . ولو أنها كانت قد نقصت فى حدتها لاستطاع ذكاؤنا أن يتحرر وأن يسير على قواعد المنطق . ولكنا فى اشتهائنا للجنس الآخر وللطعام وفى غضبنا وخوفنا وطمعنا لا نختلف عن الحيوان ، ولذلك تسوقنا هذه العواطف وتخنت ذكاءنا أو أحياناً

تلغيه . لقد ألغت هذه العواطف ذكاء هتلر فاندفع فى عدوان قضى على ألمانيا . وهذه العواطف أيضاً تلغى ذكاء تشرشل والمحافظين الانجليز فتجعلهم لا يبالون مجاعة تعم الهند وتقتل ملايين هندى لكى يعيشوا هم فى ترف .

ولكن هذه هى الناحية السيئة للعواطف . أما الناحية الحسنة فكلنا يعرفها إذ لا قيمة للذكاء بتاتاً بلا عواطف تحركه وتنشطه . والعبقرى هو فى النهاية ثمرة الذكاء العظيم والارادة العظيمة . وذكاء بلا إرادة يركد ولا ينتفع به . ولكن الارادة ثمرة الوجدان الذى يستخلصها من العواطف . والذكاء يتحيز المخ . أما العواطف فتتحيز الثلاموس .

وإذا تأملت الانسان والقرد وجدت أن حيز المخ عندنا كبير جداً بالمقارنة إلى الغوريلا . ولكن حيز العواطف عندنا كبير أيضاً لم يقل بل يزيد على حيزه عند الغوريلا .

والذكاء قدرة عامة . أى أن الذكى الذى يتضح ذكاؤه فى درس الأدب كان يمكن أن يتضح ذكاؤه أيضاً فى درس الهندسة أو الطب أو التجارة أو الزراعة . ولكن إلى جنب هذه القدرة العامة نجد قدرات خاصة . كالمهندس العظيم الممتاز بالقدرة العامة فى الهندسة ثم نجد له قدرات خاصة أخرى فى العزف على الكمان أو فى النجارة . فالعزف والنجارة لا يدلان على ذكاء عام ، ولكن الهندسة تدل على ذكاء عام . وقد نجد سياسياً يحسن الخط أو الرسم . فالقدرة العامة هنا أى الذكاء هى السياسة ، والقدرة الخاصة التى لا تحتاج إلى ذكاء كبير هى إحسان الخط أو الرسم .

والنبوغ فى السياسة أو الطب أو الهندسة أو الآداب يحتاج إلى ربط علاقات بشرية كثيرة تتحيز أكبر مكان من المخ . أما المهارة الصغيرة فى الخط أو الرسم أو النجارة أو الموسيقى فلا تحتاج إلى شبكة كبيرة من الارتباطات وهى تتحيز مكاناً صغيراً من المخ فلا يدل النبوغ فيها على ذكاء عام .

وذكاؤنا موروث . وهو لا يختلف عن وراثتنا لأعضائنا كالأنف الأشم أو العين النجلاء أو الفم الصغير . ونمو الذكاء عندنا يستمر إلى السابعة عشرة أو أنه يقف بين سن الـ ١٦ أو سن الـ ١٧ . وما نرى من اختلاف عظيم بين متعادلين فى الذكاء إنما يرجع إلى المهارة التى كسبها أحدهما بالتجارب والاختبارات والتربية أو أن لأحدهم إرادة قوية تحث الذكاء وللآخر إرادة ضعيفة .

وعلى كل حال يجب ألا نجزم . فان هناك فريقاً كبيراً بين السيكلوجيين فى الولايات المتحدة يقول بأن الذكاء يزداد بالتعليم والاتجاه الثقافى الجدى . وهو يبنى هذا القول على تجارب بين الذين اختبر ذكاؤهم فى المدارس الثانوية وعرف ، ثم اختبر بعد ذلك بنحو

عشر سنين حين كان بعضهم قد اتصل بالجامعة ودرس ، وكان البعض الآخر قد كف عن الدراسة ولم يدخل الجامعة . فوجد أن الذين دخلوا الجامعة ازداد ذكاؤهم .

وليس من الضرورى أن يكون الذكى كبير المخ . ولكن يلاحظ أن رءوس البله صغيرة . كما أن اتجاه التطور نحو زيادة المخ . وربما كان صغير المخ ذكياً لأن أخاديد مخه تتسع للخلايا التى يتوقف عليها الذكاء ، وهذه الأخاديد لا نراها إلا بعد الوفاة ، أو لأن الأوعية الدموية عنده حسنة وهى تغذى خلايا المخ .

ولو شئنا أن نصف الأمارات العامة التى نعرف بها الصبى الذكى على وجه عام ، بصرف النظر عن التفاصيل ، لقلنا إنها :

١ — القدرة على تناول الأعداد جمعاً وطرحاً وقسمة وتخيلا بحيث يستطيع الذكى أن يحسب المشكلة العددية المألوفة فى معاملات الناس دون حاجة إلى الكتابة . ولكن للعادة تأثيراً هنا يخل بهذا القياس . فان التاجر يصل إلى نتيجة حسابية سريعة إذا كان الحساب خاصاً بتجارته قد لا نصل نحن إليها إلا بعد مشقة لأننا لم نألف هذه الحسابات .

٢ — القدرة على تناول الكلمات بالتعبير المنطقى .

٣ — القدرة على التخيل بالعين ، لأن تفكير الانسان هو تفكير العين . والرؤية الموضوعية والرؤية الذاتية كلتاهما تخدم التفكير الحسن .

٤ — الذاكرة أى القدرة على الاستذكار .

٥ — السرعة فى الاحساس وهى تؤدى إلى الادراك الذهنى .

٦ — القدرة على ربط العلاقات العامة . وربما كانت هذه الصفة الأخيرة أعظم ما يميز الذكى من غيره .

# الذكاء والعبقرية

لا نستطيع أن نعرف على وجه الضبط الأسس المادية التي ينبني عليها الذكاء . وقصارانا أن نحدس أنها تقوم على :

١ — مخ كبير . وهذا القول نستنتجه من الموكب العام لتطور الحيوانات باعتبار أنها اتجهت نحو أسمى حيوان وهو الانسان الذى يمتاز بأكبر مخ . وكذلك نستنتجه من أن عامة البله يتسمون برءوس صغيرة.

٢ — كثرة التلافيف فى المخ . وهى تؤدى إلى أن تجد الخلايا الغبراء التى يتألف منها المخ مكاناً أوسع تتوافر فيه . وهذه الخلايا تربط أجزاء المخ وتتيح لنا التفكير بأعلى أنواعه أى الوجدان . وهى أشبه الأشياء بلوفة الاستحمام فى ارتباط خيوطها .

٣ — نظام هورمونى حسن فى الجسم . أى أن السوائل التى تفرزها الغدد الصماء مثل الخصيتين والادرناليتين والنخامية والدرقية لا تكون أكثر ولا أقل مما يحتاج إليه الجسم.

٤ — أوعية دموية حسنة تنقل إلى خلايا المخ الغذاء الوفير .

وهذه الأربعة موروثة يحصل عليها كل منا بحق الميلاد . ويختلف أحدنا من الآخر باختلاف أبويه وأسلافه . ثم باختلاف الجديد الذى يولد كل منا به زيادة على موروثنا . فاننا لسنا مقيدين بالوراثة كما لو كانت قوالب تصوغنا . إذ لو كانت الوراثة بهذا الجمود لما ظهرت أنواع جديدة بعقول جديدة فى الدنيا .

وإذا تركنا الأسس المادية للذكاء جانباً وحاولنا أن نحدس بعض الأسباب التى تؤدى إلى زيادة الوجدان لقلنا إنها اختلاف الأبوين بحيث يؤدى هذا الاختلاف إلى التناقض الداخلى وإيجاد التقلقل والتوتر بين الغرائز والاتجاهات المختلفة . ولنضرب على ذلك مثلا بالكلب يكون أبوه من سلالة وأمه من سلالة أخرى لكل منهما خصائصها التى ثبتت باستيلاد عدة قرون . فنتاج هاتين السلالتين لا يخرج خالصاً وليست له وجهة معينة . فهو مقلقل بين الأب الذى قد يكون من كلاب الرعاة والأم التى قد تكون من كلاب الطراد . وهذا التقلقل يحمله على التردد . فلا يندفع بغريزة خالصة نحو نشاط معين ، بل يقف

فى تردد أو توتر . وهنا ينشأ الوجدان أى التفكير الذى يوازن بين عمل وآخر فيختار، وهو فى اختياره يتأمل ويتدبر فى روية قبل أن يعمل .

ولعل هذا المثل ينيرنا عن العبقرية الذهنية فى الانسان ، إذ قد تكون هى أيضاً نتاج عناصر وراثية متناقضة أو مختلفة بحيث يؤدى تناقضها واختلافها إلى وقفة التأمل والتردد والتفكير. وليس من الضرورى أن نعرض سلالتين فى الأبوين كمثال الكلب لأن الاختلافات قد تكون دون هذا ولكنها تمتاز بقيمة عالية لظروف اجتماعية خاصة فى فترة تاريخية معينة .

و إذا شئنا أن نعرض بكلام عام ، لا تدخل فيه الشذوذات ، لأمارات الذكاء فى الناس ، فاننا نستطيع أن نقول إن الشاب الموهوب أو الفتاة الموهوبة يبدوان جميلين إلى درجة تميزهما عن سائر الناس . ولعل هذا يرجع إلى أن سلوك الغدد الصماء حسن . لأننا نعرف أنه عندما يقل إفراز هذه الغدد أو يزيد على السواء يحدث تشوه فى الجسم والتقاسيم . وكثير من البله يبدو عليهم هذا التشوه فى رأس صغير أو ملامح مغولية أو غير ذلك .

وأمارة أخرى للأذكياء أنهم فيما بين ١٥ و ١٧ سنة من العمر تتنبه أذهانهم تنبهاً عظيما فيسرفون فى القراءة والاستطلاع . ونحن نعرف أن هذه السن هى نهاية النمو تقريباً فى الذكاء . فنحن لا نزيد ذكاء بعد سن ١٦ أو ١٧ مهما طالت أعمارنا إلا مقداراً قليلا .

وقد قلنا أن الذكاء يقاس . ومتوسطه ١٠٠ فما زاد على ذلك يتجه نحو العبقرية وما نقص يتجه نحو البلاهة . وقد وجد أنه فى كل ألف تلميذ فى الولايات المتحدة يوجد ٤ أو ٥ يزيد ذكاؤهم على ١٤٠ و ١٠ يزيد ذكاؤهم على ١٣٠ و ٣٠ يزيد ذكاؤهم على ١٢٥ . و إذا نقصت الدرجة عن ٧٠ كانت برهاناً على البلاهة .

والذكاء فى الرجل لا يختلف عن الذكاء فى المرأة . ولكن المرأة تميل إلى المتوسط فليس فيها تطرف نحو العبقرية أو نحو البلاهة بقدر ما نرى فى الرجال .

وامتحان الذكاء أدق الامتحانات . ذلك لأننا يجب أن نقيس القدرة العامة وليس المهارات الخاصة . فالصبى الذى نشأ فى الريف مثلا يفهم أشياء كثيرة عن الحيوان والنبات لا يفهمها الصبى الذى نشأ فى المدينة . وهذه مهارات خاصة عنده . ولكنه إذا دخل داراً سينمائياً اختلطت عليه جميع الأشياء التى يدركها ابن المدينة بأول لمحة . والصبى الذى عاش فى فاقة يفتقر إلى الذوق الفنى الذى يمتاز به صبى عاش فى عائلة ثرية. وبدهى أيضاً أن المعارف التى يتلقاها التلميذ فى المدرسة يجب ألا تدخل فى امتحان للذكاء يشترك فيه صبى أمى .

ولذلك يجب أن يكون الامتحان فى أشياء عامة لا تتوقف على معارف خاصة ببيئة معينة . ومن هنا الصعوبة فى تعيين الأسئلة .

ويجب ألا ننسى أن قوة الذكاء وحدها لا تؤدى إلى عبقرية . وكذلك ضعف الذكاء وحده لا يؤدى إلى جنون . وإنما العبقرية والجنون كلاهما يحتاج إلى الارادة (= العاطفة) التى تحرك الذكاء إلى السواء أو إلى العبقرية أو إلى الانحراف ، فلا بد من عاطفة قوية .

والجنون خلاف الأبله ؛ لأن الأول قد يكون ذكياً ولكن عاطفة معينة قد حملته إلى الصخرة فحطمت ذهنه . أما الأبله الذى تنقص درجة ذكائه عن ٧٠ فهو شخص فى العادة هادئ ليس به جنون .

وتفكيرنا الوجدانى يجرى على ثلاثة طرز :

١ — طراز التمثيل . وهو أعم طراز بين الناس فى تفكيرهم وأبسطه وهو أن تفرض أنه ما دام شيئان يتماثلان فى بعض الخصائص فان الأرجح أنهما يتماثلان فى الخصائص الأخرى ، فاذا قلت إن الفرس يرفس ويؤلم فان الحمار أيضاً يرفس ويؤلم . ولكن خطأ التمثيل يتضح عندما نقارن بين صقر وحمامة أو بين دودة وبرقة .

٢ — والطراز الثانى هو القياس . وهو أن نأخذ من التعميم فننزل إلى التخصيص . فنقول إن للطيور جناحين . وعلى هذا تعد الدجاجة طائراً . ولكن خطأ القياس يتضح عندما أقول أن الوطواط طائر ، إذ هو حيوان لبون مثل الفيل والفأر على الرغم من جناحيه .

٣ — والطراز الثالث للتفكير هو الاستقراء . وهو أن نأخذ من التخصيص إلى التعميم وهو أن أقول إن البرتقالة تسقط من الشجرة إلى الأرض . والحجر يسقط ثانياً على الأرض إذا قذفت به إلى أعلى . ونحن نسقط إذا وثبنا . وإذن لا بد أن هناك قانوناً للجاذبية أى أن الأرض تجذب الأجسام إليها . وهذا الطراز من التفكير هو أعلى الطرز ولا يقوم به إلا عبقرى يجدد فى المعارف البشرية مثل نيوطن .

وكلنا — مع التفاوت — نستعمل هذه الطرز الثلاثة فى تفكيرنا . فاذا كنا عبقريين قد احترفنا الفلسفة أو العلم استعملنا الطراز الثالث فنكشف عن قوانين الطبيعة المستورة . وإذا كنا دون ذلك استعملنا الطراز الثانى . ولكن كثرتنا تستعمل الطراز الأول على ما فيه من أخطاء كثيرة .

والاكتشاف تحليلى يجرى على طراز القياس : من التعميم إلى التخصيص . والاختراع تأليفى يجرى على طراز الاستقراء من التخصيص إلى التعميم .

وأحيل القارئ هنا إلى فصل « الشخصية السيكوباتية » .

# طراز الجسم ومزاج النفس

يصح أن نسمى هذا الفصل « الفراسة السيكوجية » لأننا نستطيع بما نعرفه هنا أن نتكهن بسلوك الشخص ( إلى حد ما ) من النظر إلى قوامه وتقاسيم وجهه . أى نعرف مزاج نفسه من طراز جسمه ، والفضل فى هذه المعارف التى لم تبلغ منتهاها للسيكوجى السويسرى يونج ثم للسيكوجلى الألمانى كريتشمر .

وقد سبق أن أشرنا إلى أن الغدد الصماء تؤثر فى بنية الجسم كما تؤثر فى الذكاء . وقد يكون الطراز الذى ينبنى عليه الجسم قائماً أيضاً على هذه الغدد أى أن وفرة الافراز من إحدى الغدد قد تؤدى إلى قامة مديدة نحيفة أو إلى قامة قصيرة متكتلة ، ثم إلى اتجاه نفسى معين و إلى لون خاص من الذكاء .

فهناك ثلاثة طرز من الجسم هى الانطوائى والانبساطى والرياضى .

١ — فالطراز الانطوائى يتسم بوجه مستطيل ورأس صغير ليس له نتوء فى الخلف . والرأس والوجه يؤلفان شكلا بيضوياً . والأنف طويل والوجه فى العادة أصفر . وقد يبلغ الستين من العمر ولا يكاد الصلع يصيب شعره . وإذا تفشى فيه الصلع تفرق قليلا فى الرأس بلا انتظام وبلا إسراف . وكثيراً ما يقع هذا الطراز فى التدرن . وهو لا يسمن ولا يستكرش . وتبدو عليه أمارات الشيخوخة فى سن مبكرة ولكنه مع ذلك يعمر .

هذه هى هيئة الجسم . أما مزاج النفس عند الانطوائى فيعرف بحبه للانفراد وكراهة الاجتماع . فهو يعتزل ولا يختلط إلا مضطراً . وهو صموت لا يتفتح للكلام ، وكتوم سرى يتجنب النادى والقهوة والمأتم والعرس ولا يعرف ألعاب الحظ والمؤانسة . ويتحفظ ويخجل كثيراً . وأحياناً يكون كسولا متشرداً . والتشرد هنا نوع من الانفراد وكراهة الاختلاط بالناس . وهو يكظم ولا يعبر عن عواطفه بغضب أو فرح أو حماسة . وهو فى سن المراهقة يقع بسهولة فى العادة السرية وانفراده يساعده على الاسراف فيها . وعجزه عن الاختلاط بالجنس الآخر يزيد هذه العادة خطراً عنده . وهو يبنى قصوراً فى الهواء يتخيل ويحلم أحلام اليقظة . وهو فى الثقافة والسياسة يلتفت إلى المبادئ ولا يبالى الأشخاص . وقد يتعصب

للمبادئ ويكافح ويخاطر من أجلها . والشيزوفرينا هى مرض الانطوائيين وهى مرض العزلة التامة وجمود العواطف . والمجرم الذى لا يبالى قتل الناس هو فى العادة انطوائى . وكذلك دعاة المبادئ والمذاهب والفلسفات والتعصب الأعمى الذى لا يبالى العقبات انطوائيون .

والانطوائى نراه فى مجتمعنا منفرداً . أو هو يختص بصداقة واحد أو اثنين يعتزل بهما جانباً . وهو أنيق نبى فى اختيار أثاث منزله وأدواته متنوع فى طعامه لا ينهم . ولكن ذائقه فى الاختيار يتضح فى اقتناء الآنية الصينية الفاخرة أو نحو ذلك . ويمكن أن يقال أن زهرة حياة الانطوائى تتفتح إلى الداخل . وعقله الكامن ( = الباطن ) ينشط كثيراً . ولذلك يميل إلى الشعر ويؤلف القصائد والقصص الخيالية . ولكنه لا يحسن وصف الأشخاص وهو يكتم عواطفه ويحقد وقد ينفجر . وهو أسلوبى السلوك ارستقراطى الحركة . والكاتب الخاصم هو فى العادة انطوائى . ونعنى الخاصم الثابر .

٢ — والطراز الانبساطى يتسم بالسمن والتكتل وأحياناً بالاستكراش . وله وجه مستدير أو كالمستدير حاضر الدم مورّد . وهو يصلع مبكراً منذ العشرين أو الخامسة والعشرين والصلع يسعى فى رأسه فى نظام يبدأ من الجبهة ويسير متدرجاً إلى الخلف فى صف سوىّ لا تتجاوز قطعة منه أخرى . وهو كثيراً ما يتعرض للبول السكرى والروماتزم . وأحياناً يصاب بالغوطر . والترهل والاستكراش يتضحان فيه حتى قبل الخمسين .

والانبساطى سريع التعبير عن عواطفه يحب المجتمعات ويأنس إلى الناس ويقدر أطايب المائدة ويحب الشراب والطعام والمؤانسة وإخوان الانشراح . وهو متحدث يحفظ النكت والفكاهات ويضحك فى صراحة ولذة . وهو يغضب بسرعة ولكنه أيضاً ينسى غضبه بسرعة . وهو محبوب يوصف بين الناس بأن « قلبه طيب » بخلاف الانطوائى الكتوم الحقود . ولكن الانبساطى على ميله إلى الابتهاج والانشراح تنتابه أحياناً موجة من الحزن أو الجمود . فهو يعيش فى فترات ، فترة للفرح وأخرى للكآبة . ولكنه فى أكثر حياته اجتماعى باسم للدنيا .

ويمكن أن يقال إن زهرة حياة الانبساطى تتفتح إلى الخارج . وأصدقاؤه كثيرون . وهو مسامر مختلط متوسع ينجح فى الحب كما ينجح فى التجارة والمال ، ويترقى فى الوظائف بسرعة لأنه مبسوط النفس ( واليد ) ولا يكظم عاطفته ولذلك يضحك ويبكى بسهولة . إذا شرب الخمر آثر شربها مع آخرين فى حين أن الانطوائى يشربها وحده . واتجاهه فى الحياة إيجابى يقول نعم لكل مانيها من أطايب ويقبل عليها . أما الانطوائى فيشيح عنها

ويحتر نفسه . والرض النفسي للانبساطي هو ألمانيا مرض الحزن الشديد ثم الفرح الشديد. والانبساطي إذا غضب فار ثم انطفأ . والانطوائي إذا غضب كتم وحقد . ودموع الانبساطي تنهمر في حين تجمد عين الانطوائي حتى لا يكاد يعرف ما هو البكاء . ونباح الانبساطي أكثر من عضه . ولكن عض الانطوائي أكثر من نباحه بل هو لا ينبح . .

ويمكن أن يقال على وجه عام أن الانجليز انطوائيون والفرنسيون انبساطيون . وأن الأوربي انطوائي والصيني انبساطي . والرجل على وجه عام انطوائي في حين أن المرأة على وجه عام انبساطية . هو يفكر في المبادئ والمذاهب أكثر منها وهو يتنكر للمجتمع أكثر منها . وهي لا تبالي المذاهب والمبادئ ولكنها تلصق بالمجتمع وتكبر من شأن القيم الاجتماعية .

٣ — والطراز الرياضي يتسم بنمو العظام ولكن بدون استكراش أو ترهل . وهو يقبل على الألعاب الرياضية ويحب الحياة العسكرية . وله رغبة في العدوان يحب أن يحل مشكلاته أحياناً بقوة ذراعيه . وهو يؤثر حياة العمل والحركة على حياة التأمل والسكون وهو ينجح في التجارة المتحركة ولكنه لا يحسن القعدة في غرفة لادارة عمل . ورؤساء الأعمال والمفتشون يكونون من هذا الطراز . والرياضي اجتماعي مثل الانبساطي يكبر من شأن القيم الاجتماعية .

وليس في الناس شخص انطوائي مئة في المئة أو انبساطي مئة في المئة أو رياضي مئة في المئة ، إذ لو انقسم الناس مثل هذا الانقسام لما تفاهموا . لأن كل شخص يعود غريباً عن الآخر . وإنما كل منا يحوي عناصر من الطرازين الآخرين إلى جنب عنصره الأصلي الذي يمتاز به . أنظر إلى هؤلاء الثلاثة :

هتلر : رياضي انطوائي : يحب العدوان ويتعامى عن الواقع لأنه يندفع في مبادئ يؤمن بها في تعصب .

تشرشل : انبساطي عظيم يحب التدخين الفاخر والامبراطورية ويقول إن ميثاق الأطلنطي لا ينطبق على الهند لأنه يعد الهند مسرحاً للملذات .

روزفلت : انطوائي يخترع ميثاق الأطلنطي والحريات الأربع .

ومن الحسن أن يعرف كل منا طرازه الجسمي ومزاجه النفسي ويختار العمل الذي يتفق وهذا المزاج . كما أنه من الحسن أن نميز الناس بوجوههم وأن نعد الوجه بطاقة الزيارة للمزاج النفسي .

# المزاج النفسى أيضاً

فى الفصل السابق قلنا إن الأمزجة ثلاثة :

الانطوائى النحيف المستطيل الوجه الذى ينطوى على نفسه ويجتر عواطفه وأفكاره ويكره المجتمعات ويعتزل . وهو فى العادة رجل الأخلاق والقواعد والنظريات .

الانبساطى السمين المستدير الوجه الذى كثيراً ما يستكرش ويصلع . وهو أهوائى ، اجتماعى يقبل على العالم الخارجى ويحب الاستمتاع والمسامرة والطعام .

الرياضى وهو يميل إلى الانبساطية .

ونستطيع أن نتوسع فى الشرح بعد أن حذرنا القارئ بأنه ليس هناك أحد خالص غير ممزوج بقليل أو كثير من المزاجين الآخرين . ولكنا هنا نفرض المزاج الخالص لكى نستوفى صفاته . ونستطيع أيضاً أن نستغنى عن المزاج الرياضى لأنه لا يبرز بروز المزاجين الآخرين .

والمزاج الانطوائى هو مزاج الفلسفة والأدب والغيبيات والمبادئ والمذاهب . فان الشخص الانطوائى يعتزل المجتمع وينساق فى تفكيره فلا يبالى الواقع بل يتمادى فى مذهبه. ونكاد لا نتخيل قديساً أو ولياً أو داعية إلى مبدأ أو مذهب إلا ونفرض أنه انطوائى نحيف الجسم مستطيل الوجه . ومحال أن نفرضه انبساطياً ، مستدير الوجه كثير اللحم مستكرشاً يحب المجتمع ويقبل على ملذات الطعام أو الشراب . ولذلك نجد الانبساطى ينبغ فى العلوم المادية كالبيولوجية أو الكيمياء أو الجغرافيا أو التاريخ أى تلك العلوم التى تخدم المجتمع الخدمة المباشرة والتى لا يصطدم فيها بقواعده ومبادئه .

وكلاهما يعالج الأدب . ولكنهما يختلفان فيه .

أنظر إلى برنارد شو الانطوائى . فانه يعالج فى دراماته المبادئ والمذاهب .

ثم أنظر إلى ولز الانبساطى . فانه يعالج الأشخاص بل يذكر طعامهم وشرابهم ، وملذاتهم الجنسية .

الانطوائى يتعصب لمذهبه . وهو رجل المثليات الذى لا يبالى العقبات . وهو لا يفور

ولا يحتد . وكذلك لا يجمد . أما الانبساطى فيندفع ثم يسكن . وهو يحسن التنظيم لأن نشاطه يتجه إلى الخارج وإلى الناس فى مجتمعهم .

أنا أكتب هذه الكلمات فى يونيه من ١٩٤٥ . وقد برز فى الميدان السياسى أشخاص تولوا الحكومة هم :

المرحوم أحمد ماهر الانبساطى الصالح الذى كان يلتذ مسرات القهوة والسباق وينسى أحقاده .

عبد الرحمن عزام بك أمين الجامعة العربية الانطوائى الذى رسم مثلياته العربية منذ ثلاثين سنة ولم يحد عنها مهما كانت العقبات فى طريقه .

مكرم عبيد باشا الانطوائى الخاصم الذى لا ينسى خصومته .

النحاس باشا الانبساطى الذى يحب الرفاهية وينسى الخصومة ولا يعرف الحقد .

النقراشى باشا الرياضى الانبساطى الذى يحسن التنظيم ولا يعنى كثيراً بالمثليات وربما يعمد إلى العنف فى أخذ الأشياء بالقوة .

وفى ميدان السياسة والحرب العالميين نجد ولسون الانطوائى الذى وضع الشروط الأربعة عشر لاصلاح العالم فى الحرب الكوكبية الأولى . ثم نجد روزفيلت فى الحرب الكوكبية الثانية يضع الحريات الأربع وميثاق الأطلنطى . وكلاهما انطوائى ينشد المثليات وقد يتعامى عن الواقع .

وفى تلك الحرب الأولى وقف لويد جورج وكليمنصو . وكلاهما انبساطى يطلب النصر ، فقط . وقد كان موسولينى فى صف هتلر فى الحرب الثانية . ولكن الأول كان انبساطياً يطلب الرفاهية لايطاليا قبل كل شئ . أما الثانى فكان انطوائياً يحلم بالمثليات والمبادئ الجنونية .

كان الامام محمد عبده انبساطياً . فنزع فى الدين الى العمل فأسس الجمعية الخيرية الاسلامية لترقية الشعب . وهو فى تفسيره للقرآن ينزع إلى الحسيات لا الغيبيات ويتجه الاتجاه الاجتماعى .

وكان سعد زغلول انطوائياً وهو صاحب الكلمة المثلوية : الحق فوق القوة والأمة فوق الحكومة .

وفى صحفنا كتاب انبساطيون يكتبون فى القيل والقال عن الناس والطعام واللباس والملذات والفكاهات . ومعظم المجلات الأسبوعية انبساطية يحررها هؤلاء الانبساطيون .

وعندنا كتاب انطوائيون يتحدثون عن الاشتراكية ومبادئ ولسون وروزفيلت والوطن العالمى واللغة العالمية ومستقبل البشر .

والصينيون بوجوههم وأجسامهم انبساطيون وكذلك بمزاجهم حتى أن منهم كونفوشيوس يؤلف لهم قواعد الأكل واللباس ولقاء الضيف ومعاملة الأبوين والناس أى أن اتجاهه اجتماعى .

ولكن الهنود — بالمقارنة — انطوائيون . ولذلك اتجهوا نحو الغيبيات فى دياناتهم اتجاهاً يتجاوز خيالنا .

وفى أوربا الجنوبية نجد المرح وملذات الطعام والشراب والجنس بين السكان الانبساطيين وفى أوربا الشمالية نجد الجد والصمت والقناعة فى الطعام بين السكان الانطوائيين .

# الخطأ الأساسى فى التفكير

التفكير عام يشملنا نحن والحيوان ولكن الذكاء خاص يكاد يقتصر علينا . فان تحرك العواطف يؤدى إلى تفكير أى إلى نشاط ذهنى حين ينزع الحيوان لبحث عن الأنثى أو الطعام . ونحن ، حين نحلم ، نفكر كالحيوان . فتبعثنا العاطفة الجنسية مثلا على التفكير فى الجنس الآخر .

ولكن هذا التفكير العاطفى هو أحط أنواع التفكير عندنا . ونحن حين ننساق فى عاطفة ملتهبة لا نكاد نحس أننا نفكر . ولذلك ينصح للغاضب أن يعد مئة قبل أن يرتأى أو يحكم ، لأن عاطفة الغضب تتسلط على وجدانه وتعطل ذكاءه .

ولكن هذا التفكير العاطفى المعطل للذكاء هو التفكير العام بين جميع الناس تقريباً . أما الوجدان الذى يؤدى إلى الذكاء بالمنطق والتبصر فقليل جداً . ومن هنا تعس الناس .

أنظر إلى طبيب وصل ، بعد أن وزن جسمه وقدر حالته الصحية ، إلى الرأى بأنه يجب أن يتوقى النشويات فى الطعام . فهذا هو وجدان أى منطق وتعقل ووزن للأشياء كما هى تقريباً فى حقيقتها . ولكنه يقعد إلى المائدة فتحدث حركة العكسية يتحرك لعابه عند رؤية المكرونة . فتثار عاطفة الجوع فيغيب وجدانه ويهجم على المكرونة . ولكنه بعد أربع أو خمس ساعات يتذكر هذا الخطأ ويجدد العزم على تجنب النشويات .

أو أنظر إلى أب يعرف قيمة الرقة والملاطفة والعدل مع الأطفال يرى ابنه يلعب ولا يدرس . فيغضب . وتلتهب عاطفة الغضب فينهره و يضربه . فهو هنا أخمد وجدانه وترك التعقل والاحتيال والروية وأحيا عاطفته .

كان سقراط يقول إن المعرفة تؤدى إلى الحكمة . ولكن هذا خطأ لأن :

المعرفة مع العاطفة تؤدى فى أحيان كثيرة إلى الاجرام .

ولكن المعرفة مع الوجدان تؤدى إلى الحكمة .

حين نسلك سلوك العاطفة نكون حيوانات نرى الأشياء رؤية ذاتية كما نصورها عاطفتنا .

وحين نسلك سلوك الوجدان نكون حكماء ترى الأشياء رؤية موضوعية كما يصورهـا المنطق والواقع أى كما هى تقريباً فى الحقيقة .

أنظر إلى شاب ينوى الزواج ويعتمد على عاطفته الجنسية فقط . فهو هنا ليس بينـه وبين الحمار أى فرق . إذ هو يلتفت إلى حمرة وجنتيها أو إلى ابتسامتها أو إلى توأمى صدرها البارزين أو إلى أن كلماتها رخيمة أو إلى أنها تشبه أمه أيام رضاعه حين كان يظن أنه ليس فى الدنيا أجمل من أمه . فهو هنا عاطفى. والصورة التى فى ذهنه عن هذه الفتاة قد صورها هو لنفسه كما يحب أن يراها وليس كما هى فى الواقع .

وانظر إلى شاب آخر ينوى الزواج ويعتمد على وجدانه . فهو يسأل : كيف تـكون هذه الفتاة حين تصير أما بعد عشر سنوات ؟ كيف يكون جسمها وعقلها ؟ وهل هى من عائلة خالية من مرض الجسم أو العقل ؟ وإذا كنت أحبها الآن فهل أحبها بعد عشر سنوات ؟ وهل مستواها الاجتماعى يساوى مستواى أنا بحيث نشترك كلانا فى القيم الاجتماعية والاقتصادية والثقافية ؟

وواضح أن العاطفى الأول يخفق فى زواجه ، أما هذا الوجدانى فانه ينجح ، لأنه قد صورها فى ذهنه كما هى فى الواقع تقريباً .

وقس على هذا . فان إخطاء التفكير كلها تقوم على أساس واحد ، وهو أننا نعتمد فى تصرفنا على عواطفنا بدلا من الاعتماد على وجداننا . وإذا كانت كلمة « كلها » قد بولغ فيها فنقول إن ٩٩ فى المئة من أخطاء التفكير تعود إلى الاعتماد على العاطفة دون الوجدان أى الاعتماد على السلوك الحيوانى بدلا من السلوك الانسانى .

هذه العواطف ( = غرائز ملتهبة ) قد ورثناها عن الحيوان كما ورثنا اللحية . ولكنا نتخلص من اللحية بالموسى . أما العواطف فيشق علينا التخلص منها . وكما كانت اللحيـة تنفعنا وتخدمنا أيام الغابة ومصارعة الوحوش لأنها كانت تحيط بالوجه كالهالة فيبدو مخيفاً وكما لو كان وجه أسد ، فان العواطف كانت أيضاً تنفعنا وتخدمنا أيام الغابة لأننا كنـا نصل بها إلى قرار حاسم عاجل لمواجهة العدو أو الصديق .

العاطفة تفكير الارتجال والبديهة : التفكير الذاتى الأحمق : تفكير التلاموس .

والوجدان تفكير الروية والمنطق : التفكير الموضوعى الذكى : تفكير الهاء المخى.

والآن بعد أن أكدنا ضرر العاطفة بالتفكير نقول إن موت العواطف أو انخفاض رثينها إلى مايقارب الموت فى النفس كما يحدث فى الشيخوخة يؤدى إلى انخفاض الوجدان والذكاء . بل أكثر من هذا ؛ فاننا نرى أنه عندما تتغلب عاطفة واحدة وتلغى سائر

العواطف كما فى الجنون ينخفض الوجدان أو يزول أى لا نجد فى هذه الحال ذكاء .

وهذا يجعلنا نرجع إلى ماسبق أن ذكرناه ، وهو أن الوجدان يعود إلى جملة عواطف مختلفة أو متناقضة يؤدى اختلافها أو تناقضها إلى وقفة التردد التى تجعل المتردد يحس أنه يفكر وأنه حر يختار من بين عواطفه أو يؤلف بينها . ولكن هذا التفسير لا يكفى . وكذلك لا يكفى أن يقال ، كما هو رأى السلوكيين والبافلوفيين ، أنه ثمرة الانعكاسات المكيَّفة . لأن الوجدان أكبر من هذا وذاك . وليس شك أن بذرة الوجدان فى الانعكاسات ، والعواطف . ولكن الوجدان شجرة وليس بذرة فقط . ولِمَ لا نجرؤ ونقول إنه اختراع جديد فى الحياة أو حاسة جديدة لفهم الدنيا فهماً موضوعياً ؟

والخلاصة أن الخطأ الأساسى فى التفكير هو الاعتماد على العاطفة دون الوجدان فى تصرفنا . وهناك أخطاء أخرى سوف نعالجها عند مانتحدث عن التفكير الناجع وعوائقه

وقبل أن نترك هذا الفصل يجب أن نذكر أن القوانين تعترف بالفرق بين جريمة العاطفة Crime passionnel وبين جريمة الوجدان . الأولى تقع مفاجئة نتيجة الغضب أو الغيرة مثلا وعقوبتها خفيفة ، والثانية تحتاج إلى « سبق الاصرار » أى الروية والتأمل وعقوبتها خطيرة .

ونحن نمزج فى سلوكنا بين الوجدان والعاطفة . وليس فينا الوجدانى الخالص أو العاطفى الخالص . ولو وجدا لكان الأول أعظم الفلاسفة ولكان الثانى أعظم المجانين . ولكن على قدر بعدنا من العاطفة نوصف بأننا عقلاء .

وفى سلوكنا تعتمد إما على المنطق الوجدانى وإما على العقيدة العاطفية . وكثيراً مانلاحظ أن المؤمن بعقيدة معينة يكره المنطق كأنه يجب أن ينخدع . كما يحدث للرجل يتعلق بحبيبته ولا يطيق أن يسمع عنها خبراً يشككه فى أمانتها . ومن هنا تعلق الناس بالعقائد والتقاليد .

# اللغة والتفكير

يقول واطسون زعيم السلوكيين إن التفكير هو كلمات غير منطوقة كما أن الكلام هو تفكير منطوق . وإذا لم يكن هذا القول صحيحاً مائة فى المائة فان مما يسلم به كل منا أن التفكير بلا لغة يكاد يكون معدوماً أو هو لا يزيد على درجة الأحلام فى النوم ، إذ لابد للمعنى من علامة تربطه فى أذهاننا ، وقد تكون هذه العلامة إشارة باليد أو حركة فى الحاجبين أو الشفتين . وليست الكلمات سوى علامات أيضاً أى رموز تربط المعانى فى أذهاننا . وكثير من امتيازنا على القردة العليا يعود إلى اللغة . ولو كانت هذه القردة تستطيع التعبير بنحو ٣٠٠ أو ٥٠٠ كلمة فقط عن تفكيرها لكانت لها ثقافة تورث وتتجمع وتتيح إيجاد حضارة ما . ولكن خرسها يجعل مجهود كل فرد منها مقصوراً عليه . فلاينتقل تفكيره إلى ذريته ولا يستطيع النابغة أن يعمم فكرة حسنة بين قبيلته . وقد ظهر الانسان النياندرتالى وكان دماغه أكبر من دماغنا ولكنا تغلبنا عليه وأبدناه . ولا نكاد نعرف سبباً لهذا إلا أننا كنا ناطقين وكان هو أخرس .

للحيوان صوت ولكن لنانحن لغة . فاذا وقعنا كلانا فى ورطة عمد هو إلى الصراخ الذاتى الانفعالى وعمدنا نحن إلى النداء الوجدانى الموضوعى . والدنيا مصورة فى ذهنه تصويراً ذاتياً أى كما يحسها بعواطفه . والدنيا مصورة فى ذهننا تصويراً موضوعياً أى كما يرتبها وجداننا . وفضل كبير من هذا التصوير عندنا يرجع إلى اللغة .

اللغة جعلت الزمن تاريخياً والمكان جغرافياً . فانا لا أعيش هذا اليوم فقط بل أنظر إلى الماضى بعين تاريخية قد تمتد عشرة آلاف سنة بل وألف مليون سنة ، كما أنظر بعقل مستقبلى مثل هذا الزمن . والفضل لهذا الوجدان يعود إلى اللغة التى اتسعت بها آفاق تفكيرنا بأن زادت ذاكرتنا وأفسحت خيالنا .

حاول أيها القارئ أن تتخيل فهم هذه المعانى مع الفرض بأنك ولدت أخرس وعشت بين خرس ليس لهم لغة :

١ — بعد خمسة أيام من الآن .

٢ — على بعد ٣٥ كيلو متراً من هنا .
٣ — هذا الرجل يكذب كثيراً ولكن أكاذيبه بيضاء .
٤ — لون الحائط أحمر يضرب إلى الصفرة .

ويجب ألا تفرض أنك أخرس تعيش بين ناطقين، لأنك فى هذه الحال تسمع الكلمات وتعرف أنها رموز لهذه المعانى . ولكن افرض أنك أخرس بين خرس لم تسمع قط كلمة ولم تنطق بها . فى هذه الحال يستحيل عليك تخيل هذه المعانى . ومن هنا نعرف أن اللغة إذا لم تكن هى التفكير نفسه فهى التى تربط معانينا وتسهل تفكيرنا، وهى التى جعلت الوجدان مستطاعاً إلى أقصى حدوده الحاضرة فى أذهاننا .

٩٩٩ فى الألف من تفكيرنا أى من نشاطنا الذهنى هو ثقافة موروثة ، أى كلمات موروثة . ونحن إزاء المجتمع كالطفل إزاء عائلته . ينشأ رضيعاً فيها ويتعلم منها كلماتها ويتعود عاداتها الذهنية والنفسية من أفرادها . وهو أيضاً يعطيها كلمات طفلية . ولكن مايأخذه من عائلته يزيد ألف ضعف على مايعطيها من كلمات الطفولة . وهذا شأننا أيضاً فى المجتمع قد يعطيه أحدنا كلمة هى ثمرة تفكيره الخاص ولكنه يأخذ من هذا المجتمع نحو عشرين ألف كلمة أى عشرين ألف معنى .

وهنا أرجو القارئ أن يقرأ كتابى « البلاغة العصرية واللغة العربية » فقد أوردت هناك قصة فتاتين خطفتهما ذئبة ، ولكن بدلا من أن تتحرك فى الذئبة عاطفة الجوع فتأكلهما تحركت عاطفة الأمومة فأرضعتهما . فنشأت كلتاهما خرساء . وسلكتا سلوك الذئاب حتى المشى على ساقين لم تعرفاه . وبعد أن قبض عليهما بقيتا سنوات قبل أن تتعلما السلوك البشرى بالكلمات البشرية . فكانت كل كلمة رمزاً لسلوك معين .

ومن هنا ندرك أنه ليس تفكيرنا فقط قائماً على الرموز اللغوية ( الكلمات ) التى تحدد وتعين المعانى بل أيضاً سلوكنا الاجتماعى . لأن الكلمات التى تكرر لنا تعين لنا اتجاهات نفسية يتقرر بها سلوكنا .

ومع كل هذا الذى قلنا ليست اللغات كاملة . فان نقائصها بل رذائلها كثيرة . وليس هذا عجيباً لأننا ما زلنا فى القرون الأولى لاختراعها . فهناك مثلا الكلمات الوجدانية الموضوعية ، وهناك الكلمات العاطفية الذاتية . فان الأولى نتفق عليها ونفهمها ، والثانية نختلف فيها ولا ندرى المقصود منها . أنظر إلى قول المتنبى :

ومن يك ذا فم مر مريض      يجد مراً به الماء الزلالا

فالمرارة هنا تعود إلى الحال الانفعالية فى شارب الماء . فاذا كان أحدنا سليما وجد الماء الزلال زلالا . ولكنه إذا كان مريضاً صار هذا الماء مرا وليست به مرارة . وإنما علة المرارة هنا صحته السيئة .

فالكلمات إما موضوعية تعين لنا شيئاً ليست له بعواطفنا علاقة مثل كرسى وسحاب وخمسة وشارع وحمار . وإما ذاتية نحكم عليها بعواطفنا مثل جميل وقبيح وشريف وشجاع ومشهور وعاقل . فان كلا منا يختلف مع الآخر فى معانى هذه الكلمات .

والكلمات هى بعد كل هذا رموز كما أن النقود رموز للقوة الشرائية . وكما تكون النقود سوية أو ممسوحة أو زائفة كذلك تكون الكلمات . وكثير من الالتباس يعود إلى أن بعض الكلمات قد انمسحت معانيها بالتقادم ، لأنها نشأت فى مناخ ثقافى قد باد . ونحن نحس هذا عندما نقرأ كتاباً قديماً مضى عليه ألف سنة مثلا . وكثير منها زائف كما نرى فى عصابة اللصوص حين تصف أحد أفرادها بأنه « شهم » . والشهامة هنا معناها أنه قاتل . وعندما نجد اثنين يختلفان فى جدال عن الخلق والتطور أو عن الاشتراكية والمباراة أو عن العلم والدين فانك واجد بعد التأمل أن كثيراً من الخلاف يرجع إلى كلمات ذاتية لايتفقون على معانيها حتى أنك لتجد أحدهم يسأل ماذا تقصد بالمساواة ؟ أو ماذا تعنى بالقوة ؟ وغير ذلك .

ومهمة العلوم أن تنقل المعانى من الذاتية إلى الموضوعية . فان السيكلوجية علمتنا مثلا أن نقول إن درجة الذكاء فى هذا الصبى ١١٨ أى عدد معين نتفق عليه كلنا بعد امتحان . بدلا من أن يقول أحدنا إنه ذكى أو متوسط أو ناقص وهو يعتمد فى ذلك على عاطفته نحوه . وكذلك المعانى : حر وبرد ، وثقيل وخفيف ، وسريع وبطئ ، وسمين ونحيف . فانها جميعها من المعانى التى تختلف بشأنها باختلاف نظرتنا الذاتية ، ولكن العلم ينقلها من الذاتية إلى الموضوعية بالأرقام .

وكثير من الكلمات يحرك انفعالاتنا كما لو كنا نهتز بمسة كهربائية . فان كلمة « مروءة » تحرك وجداننا إلى الخير ، وكلمة « عرض » أو « دم » عند الصعايدة فى قنا وجرجا تحرك العواطف إلى القتل .

وإذا شئنا أن نفاضل بين لغة وأخرى فان قياس المفاضلة يتخذ أساليب مختلفة . فنستطيع أن نقول مثلا : هل هذه اللغة علمية موضوعية أم أدبية ذاتية أو هل الكلمات الذاتية كثيرة والكلمات الموضوعية قليلة بحيث يصير تفكير المتكلم عاطفياً بدلا من أن يكون وجدانياً ؟ وبكلمة أخرى :

هل اللغة فى أكثرها وجدانية أم عاطفية . وهل البلاغة التى يتبع أساليبها الكتاب بلاغة العاطفة أم بلاغة الوجدان ؟

وكثير من الضرر ينشأ من التعبير العاطفى فى مناقشات السياسة والاجتماع والدين. والمفكر الحسن يحاول أن يتجنب الكلمات العاطفية الذاتية ويستعمل بدلا منها الكلمات الوجدانية الموضوعية . ولكن ليس هذا مستطاعاً على الدوام ، لأن الكاتب مقيد بالكلمات .

ولكى يدرك القارئ تأثير اللغة فى السلوك الشخصى والتفكير النفسى والذهنى ، يجب أن يذكر كلمات عفريت وبعبع وأبو رجل مسلوخة والقطة السوداء ، فى سلوك الطفل الذى يخاف الظلام لأثر هذه الكلمات . وهو حتى عندما يبلغ الخمسين والستين من العمر سيخشى الظلام أيضاً ولو أنه لا يؤمن بالعفاريت وغيرها . لا بل أكثر من ذلك ، فان كثيراً من البحث عن الأرواح يعود إلى هذه الكلمات التى تعلمناها فى الطفولة .

وللكلمات : مروءة ووطنية وعرض و بر وشرف وشهامة وثأر ورشاقة وغيرها أثر فى نفوسنا يعين سلوكنا الاجتماعى للخير أو للشر كما يتعين سلوك الطفل فى الظلام بكلمة عفريت وغيرها .

فالانسان حيوان لغوى . وعلى قدر ارتقاء لغته بالكلمات الموضوعية الوجدانية يكون ارتقاء تفكيره ، وأيضاً إرتقاء سلوكه الاجتماعى . و إلى حد ما وفى ظروف معينة يصح أن تكون اللغة مقياساً للذكاء . بل أيضاً قد تكون الكلمات سبباً لأمراض نفسية لأن بها شحنات عاطفية قوية تسرى كالسم فى النفس . والمتعصب الذى يقتل من يخالفه فى الدين انما يقتله من أجل كلمات .

# الكظم والعقل الكامن

كلنا يعرف أن المغيظ الكاظم يعد خطراً ، لأنه قد ينفجر فى أى وقت . والحقد هــو غضب محتقن أى مكظوم . والمغنى الواضح أن عاطفة الغضب لا يمكن أن تموت بالكظم إذ هى تبقى تحت الرماد ثم تعود عندما تحين الفرصة لتضطرم .

وليس هذا شأن عاطفة الغضب وحدها ، فان جميع العواطف تبقى حية متربصــة تفور بنا فجاة أو تتحايل للبروز بشكل مستور نحتاج إلى بحثه حتى نكشف عنه ونعرف أصــوله .

اعتبر طفلا يسمع نداء المثلجات فى الشارع فيطلب من أبيه قرشاً كى يشترى قطعة . فيرفض أبوه . فيكظم الطفل غيظه . وبعد دقائق يحادثه أخوه الأصغر حديثاً بريئاً .ولكن هذا الطفل المغيظ الكاظم يرد عليه بكف صاخب على وجهه .

أو اعتبر نفسك قد خرجت من البيت فى الصباح وأنت غاضب لسلوك الأولاد أو الخادمة . فيطلب منك كمسارى الترام ثمن التذكرة فى كلمات عادية . ولكنك تجد أنك تنهره وتتشاجر معه ، لأن غيظك الذى كظمته فى البيت قد كمن وتربص حتى وجد الفرصة لا بل هو قد خلق الفرصة من لاشئ تقريباً للتنفيس .

وحياتنا الحضارية تكاد تكون كلها كظماً إذا قورنت بحياة الحيوان . وهى كذلك ، لأننا نعيش فى مجتمع متمدن كثير الزواجر . فنحن نكظم الشهوة الجنسية ونكظم الرغبة فى التسلط أو السيطرة ونكظم الخوف . ونعيش جميعنا فى مباراة للكسب والوجاهة تجعلنا نكظم كثيراً من عواطفنا .

وهذه العواطف المكظومة لا تموت كما رأينا فى الطفل المحروم من الحلوى المثلجة أو فى ذلك الشخص الذى يخرج غاضباً من بيته . ولكن فى هذين المثالين رأينا تفريجــاً سريعاً بمشاجرة مختلقة مع الكمسارى أو بايذاء الأخ الأصغر . ولكن فى حياة الحضارة التى نعيشها لا نجد مثل هذا التفريج السريع . ولذلك تكمن هذه العواطف فى « العقل الكامن = الباطن » أى فى الكمنة .

والعقل الكامن هو مجموعة عواطفنا المخزونة المكظومة . ونحن ننسى الحوادث أو الظروف التي أحدثت الكظم . كما أن الطفل حين ضرب أخاه لم يكن يعرف أن الاساءة الأصلية لم تكن من أخيه بل كانت من أبيه الذى حرمه القرش لشراء الحلوى . وكذلك الآخر الذى تشاجر مع الكمسارى لابد أنه دافع عن نفسه وحسب نفسه بريئاً لأنه نسى أن الاساءة جاءته من البيت قبل أن يبارحه فى الصباح .

وقد تثقل وطأة الكظم فتؤدى إلى الاجرام أو الجنون . كالغيرة فى الزوجة تحملها على ارتكاب الجريمة ، وكالخوف الدائم ، أو التردد ، يصير هماً لا يطاق حتى يحمل صاحبه إلى الفرار منه بالخمر ، أو أحياناً بالنسيان التام كما حدث لهيس فى محاكمته فى نورمبرج بألمانيا .

وهذه العواطف المكظومة تؤثر فى سلوكنا وتعين تصرفنا فى الحياة من حيث لاندرى. أى أنها تتغلب على وجداننا وترسم لنا اتجاهات وميولا لا نستطيع أن نقف على مأتاها ومصدرها إلا بالتحليل النفسى أو مايسمى « سيكلوجية الأعماق » لأنها تسبر نفوسنا وتحللها. وفى حياتنا منذ أن نولد نصادف مخاوف ووساوس ومخازى وانهزامات تقع بنا فى السنوات الخمس أو الست الأولى من العمر حين لم نكن قد شببنا وصار لنا وجدان نجابه به الدنيا ونتدبر ونفكر فيها بروية . أو قد تقع بنا حوادث خطيرة رهيبة حتى ونحن كبار قد بلغنا العشرين أو الثلاثين . وهذه الحوادث ، كالقتال فى الحرب أو انهيار منزل فى غارة جوية أو إفلاس لا رجاء فيه أو شك لا يطاق ، تلغى وجداننا وتثير فينا عاطفة الخوف التى نكظمها لأننا مضطرون إلى أن نتخذ موقف الشجاعة والتمالك والتجلد . وعندئذ ينحدر الخوف إلى العقل الكامن ويتخذ أسلوباً معيناً يظهر به .

اعتبر الأمثلة التالية :

١ — شاب تشاجر مع آخر وتغلب عليه هذا الآخر . وهو لا يطيق هذه الحال التى يرى نفسه فيها مهزوماً مهاناً ، فهو يستسلم لأحلام اليقظة حيث يتخيل مواقف يضرب فيها هذا الخصم أو ينتصر عليه بالحجة الدامغة .

ثم اعتبر هنا جميع الخواطر التى تمر برءوسنا فى أحلام اليقظة حين يخمد الوجدان فنتخيل مواقف لذيذة نرتاح إليها . فانها جميعها تدل على عواطف مكظومة وأمان محبوسة تنفس عنها بهذه الأحلام فى اليقظة. وهذه الخواطر تعويضية أى تعوضنا من آلام حياتنا.

٢ — وأحلام اليقظة لا تكفينا . فاننا فى النوم نحلم الأحلام التى تجرى على مبدأ

« الجائع يحلم بالخبز » أى أن الذى كظم عاطفة الجوع فى الصحو يتخيل الطعام فى النوم وهذا هو المبدأ العام للأحلام : تفريج عن عاطفة مكظومة .

٣ — وأحياناً حين يتردد علينا خوف — أو هم — مكظوم نعمد إلى الهرب منه بالخمر حتى ننساه . بل أحياناً نهرب بألوان مختلفة من السلوك كالنسك والرهبنة . ونشوة الشراب هى فى النهاية انتصار للذاتية على الموضوعية أى انتصار للعاطفة على الوجدان . والرهبنة هى هرب من مجابهة الواقع فى الدنيا .

٤ — وأحياناً يكون الهرب من الكظم أى التفريج عنه بالزيغ الأخلاقى كالعادة السرية عند المحروم من التعارف الجنسى السوى ، بل قد يلجأ هذا المحروم إلى ألوان من التعارف الجنسى الشاذ .

٥ — وأحياناً يؤدى الكظم إلى الاجرام الصريح . بل إن جميع الجرائم تعود إلى كظم لأن الجريمة هى فى لبابها تفريج لكظم سابق . ويجب ألا ننسى أن مانسميه « جرائم » قد لا يكون كذلك فى اعتبار آخر . فان الشهداء كانوا مجرمين فى أعين قاتليهم وقد كظموا الايمان طويلا ثم باحوا .

٦ — ولكن هناك ألواناً من السلوك تستتر . كالرجل لا يباشر عملا ، أى عمل ، إلا ويخيب فيه . وعند التحليل نجد أنه يخيب ، لأنه فى كامنته يكره زوجته ويرغب فى الخيبة حتى لا تنتفع هى بنجاحه ، وكالشاب المدلل يقدم على الانتحار كى ينتقم من أبويه

٧ — وأحياناً نجد جندياً فى الجيش قد شلت ذراعه حتى لتقطع لحمها فلا يحس . وهذه هى الهستيريا . وعند التحليل نجد أنه كظم الخوف فى المعركة ولكنه لم يطق حاله فاحتال له عقله الكامن على هذا الشلل حتى يجد فيه الراحة بترك المعركة ، لأنه ، من حيث لا يدرى ، كان يتمنى سبباً يمنعه من القتال .

٨ — وأخيراً نجد المجنون الذى يصرح بأنه ملك أو أمير أو مدير لاحدى الشركات لأنه كان تاجراً وأشرف على الافلاس أو أفلس فلم يطق حاله ، فانتهى به عقله الكامن إلى هذه السعادة الخيالية التى استقر عليها ووجد فيها راحته وهربه من مخاوفه .

ولكن أذكر أيها القارئ أننا كلنا هذا المجنون . والفرق بيننا وبينه درجى ، لأننا نتخيل فى أحلام اليقظة وأحلام النوم هذا الثراء الفاحش والوجاهة العظيمة . واذكر أن التلميذ الذى يكره المدرسة يدعى المرض كالجندى الذى يجد المرض . الأول يدعيه بوجدانه والثانى يحسه بكامنته. والحضارة فى السلم والحرب تحملنا على أن نكظم عواطفنا. ولكن

العاطفة قوة كالبخار المحبوس إذا لم يخرج من الأنابيب الأصلية المعدة له تفش عن مسارب نفسية أخرى يتسلل منها ، حتى ولو اتخذ هذا التسلل صورة الأدب أو الشعر . فان كتاب ألف ليلة وليلة هو في صميمه أحلام الجائعين المحرومين من الطعام الفاخر والمرأة الجميلة والقصر الفخم . وأشعار أبي العلاء المعرى هي زهد المحروم من الدنيا الذى يجد الحصرم عنباً. والنكات الجنسية التى يتمازح بها الشبان وقت عزوبتهم تدل على كظم جنسي. والاصرار على التفاؤل قد يكون أحياناً مهرباً من التشاؤم المفرط الذى تصرخ به ظواهر الأحوال ، لأننا لفرط ماتخاف نؤمن بالفرج ونجد الراحة في هذا الايمان .

وقد سبق أن قلنا إن كل الالتواءات في التفكير تعود إلى أننا نجابه الدنيا ونعامل الناس بعواطفنا بدلا من وجداننا . ولكن هذه العواطف إما سافرة نعرفها وإما مستترة فنجهل أصولها لأنها في العقل الكامن . وهى ، لأننا نجهلها ، ننساق في تيارها ونجد لنا منها ميولا واتجاهات وتصرفات ندافع عنها بالوجدان ونبررها بالمنطق حتى ولو كانت سيئة . وقليل جداً من تصرفنا يعود إلى الوجدان و ٩٩ في المائة من تصرفنا يعود إلى العواطف السافرة أو المستترة في العقل الكامن .

أنظر مثلا إلى سلوكنا حين نتعصب ضد أشياء أو نستغرض أشياء نكرهها ولا ننفك نشنع عليها . فان أغلب الظن أننا في كامنتنا ، نحس ميلا مكظوماً نحو هذه الأشياء نفسها كما يقول برنارد هارت . ويعلق ولز في كتابه « علم الحياة » على هذه الحقيقة بقوله في صفحة ١١٩ :

« قلما يكون أولئك الذين يمنعون الاستحمام المختلط على الشواطئ أو الذين يعارضون في اتخاذ النساء لملابس لا تتفق مع الحياء ، في زعمهم ، قلما يكونون من الحكماء الذين استطاعوا أن يضبطوا رغباتهم في تعقل . وهم في العادة بعض أولئك الذين كظموا غرائزهم العنيفة وكأنهم على إحساس غامض بأن هذه الدوافع التى لم يضبطها العقل ويقوّمها ، توشك أن تجمح بهم وتقذفهم من مواقفهم الاخلاقى . »

فمن هذا المثال يرى القارئ أن هناك ألواناً من النشاط تبدو بريئة ولكنها تدل على أعماق مستورة .

أو أنظر مثلا إلى ازدواج الشخصية حين يسلك أحدنا كأنه في يوم جيكل وفي يوم آخر هايد . فان هذا الازدواج يعود إلى أن الكامنة قد احتبست فيها شهوات ورغبات يحملنا المجتمع على إنكارها . فاذا بها في يوم ما تطغى بنا فننسى شخصيتنا الاجتماعية التى نعيش بها ونبرز في شخصية أخرى هي التى كنا نتمناها في أحلام النوم واليقظة .

ويجب أن نعرف ثلاث حقائق عن العواطف وأثرها فى الكمنة :

الأولى : أننا حين نكظم ، ونحن على وجدان بالكظم ، نحس قلقاً وتزعزعاً ، ولكننا نبصر بالأسباب ونستطيع لذلك العلاج . ولكن إذا كانت العاطفة مجهولة قد اندست إلى الكمنة فاننا لا نبصر بالأسباب فنحس قلقاً وتزعزعاً لا ندرى أصلهما ولذلك نحتاج إلى التحليل . وبكلمة أخرى نقول إن الكظم مع معرفة السبب يسهل التخلص منه . ولكن الكظم مع جهل السبب يصعب التخلص منه .

والثانية : أن العاطفة المكظومة قد تبقى فى نوم أو خدَر سنوات، ثم تتنبه بالعدوى . كالأم التى فقدت ابنها قد تعود إلى ذكراه بعد عشر سنوات لأنها سمعت أن قريبة أو صديقة لها قد فقدت ابنها .

والثالثة : أن الكوارث مهما فدحت لا تؤثر فى النفس كالحوادث اليومية المتكررة الطفيفة . ولذلك تستطيع الأم أن تفقد وحيدها وتكظم حزنها وتستبقى عقلها . ولكن الزوجة الشابة تفقد عقلها لأن حماتها توبخها كل يوم وتناكدها فى مسائل تافهة ، أو لأنها تجد المناكدات الصغيرة من زوجها أو ضرتها .

# الأحلام ومغزاها

تضطرنا الحضارة إلى أن نكظم عواطفنا. فتنحدر هذه العواطف فى كياننا النفسى إلى أعماق لا نسبرها . ومجموعة هذه العواطف المكظومة نسميها « الكامنة » أو العقل الكامن . لأن هذه العواطف المكظومة ليست راكدة ولكنها كامنة متربصة . وهى ، من حيث لا ندرى ، تؤثر فى سلوكنا وتصرفنا وتوجهنا وجهات فى الحياة نعجز عن تعليلها إلا بعد التحليل الشاق .

ومهما ظننا أننا نعيش الحياة الوجدانية الموضوعية المنطقية فاننا فى الواقع ننساق ببواعث هذه الكامنة لنعيش حياة عقيدية عاطفية استغراضية، أى قائمة على هوى معين ، فنؤثر أشياء على أشياء ونبرر سلوكنا بالوجدان . وقليل منا بل قليل جداً يستطيع أن يكشف عن بواعث هذه الكامنة ويسلط وجدانه على سلوكه .

وهذه العواطف المكظومة تبدو لنا سافرة أو كالسافرة وقت الاسترخاء ، أى حين يزول عنا التوتر النفسى الذى يطالبنا به الواجب والفضيلة والشرف والمروءة . أى حين يزول عنا الوجدان الذى نكظم به عواطفنا . فبعد الغداء مثلا حين نقيل أو حين نأوى إلى الفراش قبل النوم فى الليل نسترخى ونفرج عن عواطفنا المحبوسة فنجد أننا نتخيل خيالات نسعد بها وقد يكون بعضها فاسقاً . وعندما يتم هذا الاسترخاء فى النوم نحلم أحلاماً تجد فيها العواطف المكظومة أوسع المجال للتعبير بل العربدة ، أى أن ما لا نجيزه لأنفسنا بالوجدان فى صحونا نستبيحه بالحلم فى نومنا .

ونحن ننحدر فى النوم إلى درجة التطور الحيوانى حتى أننا فى الأحلام نجد التفكير يجرى بصور متتابعة خالية من الكلمات إلا قليلا جداً ، لأن اللغة طور جديد راق فى البشر والحلم هو ردة إلى العواطف التى لا تحتاج فى تعبيرها وعربدتها إلى لغة .

ولما كان الحلم خالياً فى الأغلب من الحديث والكلمات فانه يسير بالرموز . ومن هنا الصعوبة فى تفسيره . كما أننا نستطيع أن نستنير به فى الوقوف على نشأة التفكير عندنا . فاننا ننظر إلى الدنيا فى الحلم « كما لو كانت كذلك». أى أن الانسان البدائى حين واجه

الدنيا وهو عاجز عن فهمها صار يحاول هذا الفهم على طريقة « كما لو كانت كذلك » فالسماء سقف تقعد عليه الآلهة والرعد إله غاضب يزمجر. وصار يظن أنه يستطيع أن يقتل الحيوان بأن يرسم صورته على الصخر وفى بطنه حربة . فهو لم يكن يستطيع الوقوف على كنه الأشياء فصار يحاول فهمها بأن يفرض أنها على حال مشبهة من ممارساته اليومية. ونحن حين نرى الحلم مقنعاً حافلا بالرموز التى تحتاج إلى تفسير إنما نرى فى الحقيقة محاولة بشرية بدائية للتفكير . ومن الحلم نعرف كيف نشأت اللغة بكلماتها أى رموزها كما نعرف البواعث الخفية فى كياننا النفسى ، هذه البواعث التى ننكرها فى صحونا لأن وجداننا يطالبنا بالمنطق فى وسط الحضارة فتثب هى فى نومنا .

وليست هذه الرموز مع ذلك سهلة . أنظر إلى رجل يحلم أن ثعباناً عظيما يهجم عليه . فهنا كابوس يدل على خوف مكظوم . وانظر إلى امرأة تحلم أن ثعباناً ينساب تحتها . فالرمز هنا جنسى يدل على اشتهاء الجنس الآخر . فالرمزية هنا واحدة ولكنها تدل على حال نفسية مختلفة بين الاثنين هى الخوف عند الأول والشهوة عند الثانية .

أو أنظر إلى زوجة تحلم حلماً متكرراً بأنها تعود طفلة تلعب مع إخوتها وأمها. فهنا نفس كارهة للحاضر أى لبيت الزوجية تود لو تعود إلى أيام الصبا . وتفهم من هذا الحلم عاطفة سيئة مكظومة نحو الزوج أو الحياة الزوجية عامة بما فيها من حماة أو غيرها .

أو انظر إلى رجل يحلم أنه قد بنى بيتا من الخشب ولكنه ركيك يصعد إليه فتصطك أجزاؤه ويترنح كما لو كان يوشك على السقوط . وبعد حديث قصير تجد أنه كان فى يقظته يفكر كثيراً فى مشروع يرغب فى القيام به ولكنه يخشى الخيبة والفشل . فهذا خوف مكظوم قد رمز إليه فى الحلم ببيت ركيك متخلع .

وكلما كانت العاطفة مكظومة فى الصحو يكون الانفراج بالحلم فى النوم . أى على قدر الكظم والتوتر يكون الانفراج والتنفيس . وفى الحضارة القائمة يكثر الكظم للعاطفة الجنسية . ولذلك تتجه معظم الأحلام هذا الاتجاه فى التفريج وخاصة عند الشبان والفتيات.

أنظر إلى فتاة تحلم هذه الأحلام الثلاثة :

١ — عجل يثب على بقرة .
٢ — شاب وفتاة يتغازلان
٣ — ترى والدها يصب البنزين فى الأتوبيس .

ففى الحلمين الأولين الرمز واضح يدل على جوع جنسى مكظوم يخفف برؤية هذين

المنظرين . ولكن الرمز مستتر فى الحلم الثالث . وهو محتاج إلى أن تقول إن الفتاة تنظر إلى والدها باعتباره يمثل الذكورة وصب البنزين فى الأتومبيل عمل مشبه ( كما لو كان كذلك ) للتعارف الجنسى بين الرجل والمرأة .

وقد قلنا إن تصرفنا أو سلوكنا فى الحياة يتأثران بالكامنة أى بهذه العواطف المحبوسة الكامنة . أنظر إلى الحلم التالى :

كان أحد الأطباء الشبان يرفض الزواج ويتعلل بأن حالته المالية لن توفر له المعيشة الهنية فى الزواج . وحدث ذات مرة أنه كان يفحص عن صبى مريض بالسل . فلما خلع الصبى ملابسه أحس الطبيب أنه قذف . وحملته هذه الحال الفاجئة على أن يقصد إلى سيكلوجى ويقص عليه ما حدث . وبعد التحليل أفهمه هذا السيكلوجى أنه مصاب بشذوذ جنسى ، وأن هذا الشذوذ هو العلة الحقيقية التى تمنعه من الزواج .

فهنا طبيب فى مركز اجتماعى يطالبه بالوقار والاستقامة قد حبس عاطفة شاذة ونجح فى إخفائها حتى على نفسه . ولكنها فى لمحة غاب فيها الوجدان وثبت وحققت وجودها . وكان يتعلل بعلل كاذبة للامتناع عن الزواج . فلما اتضحت له الحقيقة رأى الحلم التالى :

رأى أنه على باب مرقص معين . وقد خرج أحد مرضاه ومعه خطيبته وكان هذا الخطيب مديناً له . فوقف الاثنان يحدثان الطبيب ورفع الخطيب صوته يقول إنه سيؤدى دينه .

والتفسير أن الطبيب بعد أن عرف علته استخدم وجدانه فى يقظته وحدّث نفسه بضرورة الزواج . وارتضت عاطفته الجنسية هذا الانقلاب بعض الشئ . ووقف الخطيب يقول للطبيب ما معناه :

« لا تخف الزواج من الناحية المالية التى تتعلل بها كذباً . فانى أنا مدين لك وسأودى دينى . وسيفعل مثلى كثيرون هنا . »

ومعظم الأحلام ننساها عقب اليقظة . ولكنا إذا تركنا الاسترخاء يطول قليلا وتركنا الخواطر المطلقة تتداعى بلا ضابط استطعنا أن نستعيدها ، فنفهم مغزاها . أى أننا نستعيد الحلم بأن نستعيد حال النوم أو ما يقرب منه باسترخاء الأعضاء ونترك الخواطر مطلقة بلا ضابط كما لو كانت حلماً . والعادة الغالبة أنه تكون هناك علاقة بين الحلم وبين حوادث اليوم السابق . ولكن ليس هذا محتوماً .

وفى الحلم تبرز العواطف المكظومة ولكن على مستويات قديمة ربما تعود إلى حال الانسان قبل أن يخرج من الغابة . كما ترى فى الطفل يسقط فى الحلم من مكان عال كأنه يعيش على شجرة . فان خوفه هنا من صبى يضربه أو رجل ينهره قد اتخذ هذا المستوى

القديم حين كان الانسان لا يزال مع القرود يعيش على الشجر ويخشى السقوط . أو أنظر إلى تاجر يخشى الافلاس، فانه يرى فى الحلم أنه يغرق فى البحر . أو انظر إلى زوجة تكره حماتها وتخشاها ، فانها تجد كابوساً فى حلمها هو لبوءة أو كلبة تريد نهش لحمها .

ومن الأحلام التى رأيتها فى شاب متدين يستمتع بطرب العقيدة ولشوتها أنه فى الحلم يجد هذا الطرب قد استحال إلى طرب جنسى ساذج . وهذا هو ما ننتظر بعد التأمل القليل لأن الأحلام تعبر عن العواطف المكظومة وتنحدر إلى المستويات القديمة . وأقدم ألوان الطرب عندنا هو الطرب الجنسى .

لا بل أكثر من هذا . فان الطرب الجنسى عام عند جميع الشبان . وهو ما نتسامى به كى نصل به إلى الطرب الفنى أو الدينى . فاذا كان موضوع الحلم فنياً أو عقيدياً انحدر إلى المستوى الأصلى وهو الطرب الجنسى . فصار التعبير جنسياً . ومن هنا تفسير الاستهتار الذى وقعت فيه بعض الفرق الدينية القديمة ، ومن هنا اتصال البغاء ببعض المعابد الوثنية قديماً وحديثاً .

والأحلام مفيدة لأنها تفريج وتنفيس رخيصان للكظم والتوتر ، والحلم هنا كالخمر . فنحن نأوى إلى فراشنا متوترين منقبضين فنلعب ونمرح فى الحلم بخيالات سارة نضرب فيها خصمنا أو نشبع فيها جوعاً جنسياً أو نربح فيها ورقة حظ أو نحو ذلك . فنستيقظ فى الصباح مرتاحين منبسطين قد تجدد لنشاطنا . وأحياناً تجدنا مغتمين بغم لا نعرف سببه . وقد يرجع هذا إلى أننا حاولنا كظماً فى مشكلة معينة . والكظم هو ربط وضبط وحبس للعاطفة . ولذلك يعم هذا الكظم أحياناً سائر نشاطنا فنكره الحركة والعمل ويشملنا جمود . ولو كنا قد وفقنا إلى حلم تفريجى لاستيقظنا نشطين سعداء . وبالطبع ليس الحلم تفريجاً كاملا لأننا فى الصباح نعود إلى المشكلة . ولكنه يعطينا بعض الراحة بعض الوقت . أما التفريج الكامل فهو التحليل أى أننا نضع المشكلة أمام الوجدان ونحلها الحل الموضوعى المنطقى .

وأحياناً يؤدى الحلم إلى حل مشكلة شاقة . لأن الكظم الذى نمارسه فى الصحو يتشعع إلى كياننا كله فتجمد خواطرنا فنعجز عن التفكير ، كما ترى فى الخائف الذى تجمّد من الخوف . ولكن الحلم يفكك روابط هذا الكظم وقيوده فتنطلق الخواطر وتتداعى فنهبط على حل .

( وهنا يجب أن ننصح للقارئ بألا يروى حلمه ، مهما ظنه بريئاً ،لأحد إلا إذا وثق من خلاقه لأن أبسط الأحلام قد يكشفه كما لو باح بسر كان يجب أن يخفيه . )

وحالة الحالم عندما يقص حلمه تدل على مغزى الحلم . اعتبر مثلا رجلا يقص عليك

أنه رأى فى نومه أنه ينتحر وأنه كان فى النعش والجنازة خلفه . ثم آخر يقص عليك مثل هذا الحلم . فاذا كان أحدهما يقصه وهو يضحك فرحاً فهو بلا شك ينوى الانتحار لأن الموت لا يرهبه بل يغريه . أما إذا كان يقص الحلم وهو متألم يتضور من التفاصيل التى يسردها لحالته هذه تبعث على الطمأنينة . أى أنه فكر فى الانتحار ولكنه لا يزال يخشى الموت والأغلب أنه لا يجرؤ على الاقدام عليه .

وأحياناً تفور بنا الكامنة وتتغلب على وجداننا . فنهب من الفراش ونحن لا نزال فى النوم ونؤدى أعمالا مختلفة فى البيت أو حتى نخرج إلى الشارع ، ونؤدى حركات رمزية . وكثيراً ما يقع بعض الناس فى أخطار هذه الحالات .

وأحياناً تفور الكامنة أيضاً وتتغلب على وجداننا. فاذا كان أحدنا يكره زوجته فانه ينسى البيت ولا يعرف الشارع الذى يقع فيه . وقد يبقى على ذلك شهوراً أو سنوات . ثم يعود إلى وجدانه . ولهذا تزدوج شخصيته : الشخصية الأولى التى يعرف بها بيته وزوجته وأولاده ، شخصية الوجدان الأصلى عنده ، ثم شخصية أخرى تتغلب فيها كامنته حين ينسى بيته وزوجته وأولاده .

وأخيراً تتغلب الكامنة أحياناً تغلباً تاماً على الوجدان بالسيكوز أى الجنون .

وقد آثرنا عبارة العقل الكامن على عبارة « العقل الباطن » لأن الكمون ينطوى على معنى التربص والنشاط . وهما صفة الكامنة . ولكن عبارة العقل الباطن توهم الركود والخمود وليسا هما من صفات الكامنة .

# الكابوس وأسبابه

قلّ منا من لم يعرف الكابوس. وهو حلم مثل سائر الأحلام يدل على أننا كظمنا عاطفة فلما نمنا وزال عنا الوجدان برزت وحققت وجودها . والمبدأ العام فى الأحلام وهو أنها تحقق شهوة أو رغبة مكظومة يتضح فى الكابوس كما يتضح فى أى حلم آخر .

فالحضارة التى نعيش فيها تمنعنا من التعبير عن مخاوفنا . فالتلميذ مثلا يكره الامتحانات ويخشاها ويود لو يفر منها . والجندى يخشى المعركة وهو يتخذ موقف الشجاعة مضطراً . والموظف الذى تلاعب بأموال الحكومة يخشى الافتضاح . والأم تخاف الأخطار العديدة التى يلقاها ابنها فى الشارع . والمالى يخشى الافلاس وهو دائم الهم بشأن الأسعار والأسهم . والمريض يخشى الموت أو مشرط الجراح .

وكل هذه الهموم نكظمها ولا نتحدث أو نفصح عنها وكأنها أسرار مقفلة فى نفوسنا لا نحب أن أحداً يعرفها لأنه يعيرنا بالجبن أو بغير ذلك من الرذائل . فاذا نمنا استباحت عاطفة الخوف طريق الانفراج . ولذلك يصرخ التلميذ والجندى والموظف والأم والمالى والمريض وهم فى صراخهم لا يحلمون بالمشكلة التى كانت فى صحوهم سبباً لهذا الكابوس فى النوم. لأن الأحلام تتخذ أساليب قديمة. فالمشكلة العصرية بشأن الامتحان عند التلميذ أو البورصة عند المالى تتخذ أسلوباً قديماً يمثل الانسان ( بل الحيوان ) البدائى فى الغابة أو ما يقارب هذا فى الرمزية . ولذلك نجد هؤلاء جميعاً يبكون أو يصرخون فى النوم لأنهم يرون وحشاً يتربص بهم الموت أو ما يرمز إلى هذا الوحش من رجل يحمل سكيناً يطلب قتلهم أو لصاً تحت السرير يستعد للوثوب .

وقد سبق أن قلنا إن الانسان فى نومه يلغى وجدانه وتبقى عواطفه وانعكاساته . فهو فى حال تفكيرية وقت النوم تشبه الحال التفكيرية للزواحف والسمك وقت الصحو . واستجاباته تشبه استجاباتها . ولذلك تجرى الأحلام على منطق قديم وإن كانت البواعث التى أثارتها عصرية .

ونحن فى معاملتنا للأطفال كثيراً ما نقول : « ما تخافش . ما تصرخش . ما تعيطش .

خليك شجاع . » والطفل يخضع ويطاوع ويكتم خوفه. ولكن الصراخ كان شهوة طبيعية عند الطفل . فلما كظمها وجدت الانفراج فى النوم بما نسميه الكابوس . وكذلك يفعل الجندى الذى منع من الهرب والأم التى منعت من البكاء الخ .

وإلى هنا لا نرى اختلافاً بين الحلم العادى والكابوس . كلاهما يعبر عن عاطفة أو شهوة كانت مكظومة . ولكن القارئ يعرف أننا كثيراً ما نستذكر فى يقظتنا المواقف الحسنة التى استمتعنا بها أو طربنا بها لكى نستعيد الاستمتاع واللذة . ثم تأخذ أحلام اليقظة فى التوارد خاطراً بعد آخر كلها طرب ولذة. نفعل ذلك عندما نسترخى بعد الغداء أو قبيل النوم. ثم إذا نمنا رأينا الأحلام اللذيذة التى تتصل بهذه المواقف . فكيف نفسر هذا ؟

نفسره بأنه أيضاً ، أى هذه الأحلام فى اليقظة والنوم ، تعبر عن رغبات مكظومة لأننا لم نشبع من « المواقف الحسنة التى استمتعنا بها أو طربنا بها » فنحن نجوع إليها ونستعيدها وكأننا نحب أن نملأ كل ساعة من حياتنا بها .

ثم هناك مواقف سيئة أوذينا فيها بالألم أو بالخزى والهوان . ونحن فى خواطر اليقظة نستعيدها ونجترّها مع التنقيح الذى يجعلنا فى موقف المنتصر. ثم فى الحلم أيضاً نستعيدها مع هذا التنقيح . أى إذا حدث لنا أن اصطدمنا بحادث مهين لنا فاننا نحلم بأننا قد التقينا بالشخص الذى أهاننا وضربناه أو عاملناه بما يخزيه ويهينه . ثم نستيقظ من النوم مرتاحين لهذا الاتزان الذى حققه لنا الحلم فى عواطفنا : انتصار فى النوم عقب هزيمة فى اليقظة .

وهذا هو سلوك النفس السليمة . ومنهجنا فى النوم هو نفسه منهجنا فى اليقظة . فان أحدنا الذى يلقى ظرفاً سيئاً يحاول معالجته أو نسيانه . وهو فى النوم يسرّى عن نفسه بحلم يخفف من وقعه ، لأنه يرغب فى سلوك سوى .

ولكن إذا كانت النفس مريضة فان السلوك هنا يتغير . فقد يكون أحدنا تاجراً ثم يفلس . أو قد يكون هانئاً بزواجه ثم يتضح له أن زوجته خائنة وأنها قد فرت منه إلى آخر . فهو يجترّ هذا الحادث فلا ينسى إفلاسه أو لا ينسى خيانة زوجته ولا يفكر فى بناء جديد يبنى به ما تفرق من كيانه النفسى . فهو هنا يحمل هماً يجتره بلا تدبير للمستقبل أى بلا أمل. فاذا نام رأى فى الحلم كابوساً كأنه يسقط من بناء عال. والسقوط هنا رمز للافلاس المالى . أو كأن وحشاً قد شق صدره وخطف قلبه . وهذا رمز لغريمه الذى انتزع زوجته . فالكابوس هنا يمثل جرحاً فى النفس يحس صاحبه أنه غير قادر على لأمه .

وفى مثل هذه الظروف يتكرر الكابوس حتى يعود المريض إلى حال سوية أى حتى يبرأ من جرحه النفسى .

وفى حياتنا المحفوفة بالمخاطر تمر بنا أوقات نسلك فيها سلوك المرضى . فاننا مثلا قد نسرف فى تخويف الفتاة من الاختلاط بالشبان حتى تختلط الشهوة الجنسية عندها بالخوف العظيم على بكارتها . فهى ترى مثلا فيلا يهجم عليها بخرطومه . فهنا كابوس يرمز ( بالخرطوم ) إلى الخوف من الاتصال الجنسى . أو هى ترى لصاً يطعنها بخنجر أو يطلق عليها مسدساً . فالمسدس والخنجر والخرطوم كل منها رمز إلى عضو التناسل الذى تخشاه لفرط ما سمعت عن قيمة الطهارة وضرر الاختلاط . واذكر هنا رمزية الثعبان ( الحية ) فى تعريف آدم وحواء بالأسرار الجنسية .

ومثل هذا الكابوس يزول عقب الزواج . وسببه أننا بالحضارة وزواجرها الكثيرة قد أحلنا حلماً لذيذاً إلى كابوس مزعج .

والآن قد ذكرنا ثلاثة أنواع من الكابوس هى :

١ — كابوس نرغب فيه ونشتهيه لأنه ينفس عن عاطفة الخوف التى كظمناها .

٢ — كابوس يدل على جرح نفسى لا يستطيع صاحبه أن يتخلص منه فهو يجترّ نكبته فى يقظته ثم تعود كابوساً فى نومه .

٣ — كابوس ثالث يختلط بالرغبة الجنسية .

وثم كابوس رابع نستطيع أن نسميه « الكابوس البيولوجى » قد اقتضاه تطورنا . فكلنا يعرف أن كثيراً من الحيوانات لا ينام . أو أن نومه خفيف جداً كالفرس أو الحمار . وبدهى أن نوم الوحوش أخف من نوم الفرس أو الحمار . وعلة هذا أن الأخطار كثيرة جداً فى الغابة والحياة الوحشية . ولذلك فان الكابوس ينبه ويوقظ أى أنه يأتى إلى النائم لكى يحفزه على اليقظة حتى لا يقع فريسة لوحش يتسلل إليه فى الظلام .

ونظامنا النفسى مؤسس على الأخطار العديدة التى مرت بنا فى مئات الألوف من السنين الماضية . فالنفس تطالبنا باليقظة وألا نستسلم للنوم كما لو كنا سكارى .

ومعظم أنواع الكابوس يتخذ شكل العبء الذى يجثم على الصدر حتى يضيق النائم بالنفس ويصرخ . والعادة أننا نقول إن الأكلة الثقيلة السابقة للنوم قد ضغطت وأثقلت . وقد تكون هذه الأكلة هى السبب المباشر . وإن كان كثير من الكابوس يحدث حتى عندما ننام بلا عشاء . ولكن هذا الثقل هو نفسه رمز إلى حيوان جاثم يوشك أن يمزقنا . فالنفس تتنبه به لكى تستيقظ . وهو لهذا السبب مفيد أو كان مفيداً بل مفيداً جداً أيام الغابة والوحوش حولنا . والصراخ مفيد لأنه يوقظ من حولنا من الجماعة .

أنظر إلى هذا الكابوس : رجل يحلم أن يده وذراعه قد صارتا مومياء واللحم والجلد يتناثران منهما . فما المغزى ؟

عندما يستيقظ يجد أنه كان قد توسد ذراعه فخدرت . فهنا يعد الكابوس تنبيهاً . إذ كيف يجوز لأحد أن ينام فى الغابة ويده خدرة ؟ ألا يتعرض بهذا لأعظم الأخطار إذا كبسه نمر أو ضبع ؟

وبدهى أنه إذا كثرت الهموم التى نعجز عن حلها كثر الكابوس . وفى حضارتنا نتحمل هموماً كثيرة ونخاف كثيراً ونكظم مخاوفنا فلذلك يكثر الكابوس. والمجتمع السليم الذى يربى الشخصيات المتفائلة التى تنظر إلى المستقبل راضية ، يكاد يخلو من الكابوس .

# الايحاء والتنويم النفسى

كان التنويم النفسى الذى فشا بين الجمهور باسم « التنويم المغنطيسى » من الأسباب الأولى لدراسة السيكلوجية الحديثة . وكان باباً ينفتح على ميادين رحبة وآفاق واسعة جعلتنا نملك من هذا العلم معارف جديدة زادتنا فهماً للطبيعة البشرية .

والتنويم النفسى ( الهبنوتية ) على الرغم من الادعاءات التى نسبها إليه الدجالون هو فى نهايته « الايحاء » لا أقل ولا أكثر . ولكنهم استطاعوا أن يثيروا استطلاع الجمهور لأنهم أطلقوا عليه اسم « التنويم المغنطيسى » مع أنه ليس فيه أى مغنطيس . وكل ما فى الأمر أن هناك أشخاصاً أكثر تأثراً من غيرهم بالايحاء بحيث إذا أوحينا إليهم النوم ناموا . وإذا أوحينا إليهم أنهم فى حرّ لا يطيقونه سال العرق من وجوههم . وإذا أوحينا للأم أن طفلها مريض بكت . فالوجدان يزول وتعود النفس وكأنها لوحة مسحاء نكتب عليها ما شئنا . والنائم يصدق كل ما نقوله ويستسلم لكل عقيدة نغرسها فيه . ولا يعارض إلا قليلا جداً أى يزول منه الوجدان إلا أقله . وطريقة التنويم النفسى أن نجعل الشخص يقعد أو بالأحرى ينطرح منسطحاً فى استرخاء ويجمع نظره فى شئ لامع لا يتحول عنه ولا يفكر فى غيره ثم نتدرج به فى الايحاء بالايهام : أنت ستنام الآن . أنت بدأت تنام . جفونك تسترخى . ستتثاءب . أوشكت أن تنام . لقد نمت ولكنك ستسمع كل ما أقوله لك . . . الخ

وبمثل هذه الكلمات المكررة ينام ويسمع ويصدق كل ما يقال له بل هو ينفذ ما يقال له حتى بعد أن يستيقظ دون أن يدرى البواعث التى تحمله على تنفيذه . كأن تقول له : غداً فى الساعة الخامسة ستذهب لزيارة فلان صديقك . فهو ينفذ هذه الزيارة دون أن يعرف أنه قد أوحى إليه بها فى اليوم السابق .

والمغزى الذى نستنتجه من ظاهرة التنويم النفسى أن قوة الايحاء كبيرة الأثر فى حياتنا الاجتماعية . وإن العقائد التى نغرسها فى العقل الكامن ( الكامنة ) تبقى حية توجهنا وتعين لنا أهدافاً نسير نحوها دون أن نعرف مأتاها . وقد سبق أن قلنا إننا لا نسلك

ونتصرف بالوجدان إلا قليلا جداً وإن ٩٩ فى المئة من أخطاء التفكير يعود إلى أننا ننظر النظر الذاتى العاطفى دون النظر الموضوعى الوجدانى .

وبتعبير آخر نحن نعيش بعواطفنا فى الأكثر الأعم وبوجداننا فى الأقل الأخص . أى أن مرجع سلوكنا هو الثلاموس وليس المخ . ونحن والحيوان سواء فى هذا . والايحاء لهذا السبب أسهل فى بعض الحيوان مما هو فى الانسان .

أنظر إلى سرب من البط رأت واحدة منهن شيئاً يخيفها فصاحت وطارت . فما هو أن تفعل هذا حتى تطير نحو مئة أو ألف بطة خلفها . فقد تحركت عاطفة الخوف بايحاء البطة الأولى . ولم يكن هناك وجدان للتساؤل والبحث . وطرن جميعهن وكن فى ما يشبه التنويم النفسى عندنا .

وكثير من ظواهر النشاط البشرى يشبه هذه الحركة البطية . أذكر جنكيز خان وهتلر ونابليون : الآف البط الآدمى يخرج من آسيا إلى أوربا أو من أوربا إلى أفريقيا للقتل والتدمير بقوة الكلمات الايحائية التى تشبه صيحة البطة دون أن يقف واحد كى يتساءل : ما القيمة من هذه الكلمات وهذا القتل والتدمير ؟

ومن هنا قوة العقائد الدينية والسياسية والاجتماعية فى توجيه الجماهير . فان جميع العقائد عاطفية . وهى تنحدر إلى العقل الكامن وتحركنا إلى النشاط بايحائها . وقد تكون هذه العقائد كلمات لا أكثر . مثل وطنية وامبراطورية ( عند الانجليز ) وشرق وغرب وتاريخ ومجد ، والدم والأرض عند هتلر . فان هذه الكلمات وأمثالها تحيل الأمة إلى ما يشبه النوم النفسى فتصغى خاضعة لكل ما تتطلبه منها من مجهود .

والايحاء يصدمنا بأنواعه المختلفة . فان للكلمات العاطفية فى اللغة أثراً لا ينقطع للخير أو للشر . فالكلمات شرف وإخاء وإنسانية ورحمة إيحاء للخير . وللكلمات شماتة وكفر وانتقام إيحاء للشر . وللقصة التى نقرأها فى المجلة والصورة التى نراها على الحائط أو فى الجريدة إيحاء يوجهنا ويكوّن مزاجنا ويؤثر فى سيرتنا الشخصية أو الزوجية أو الاجتماعية . وإيحاء الاعلانات فى الذين يشترون الأدوية المسجلة واضح . فانهم يدفعون عشرين قرشاً فيما لا يزيد ثمنه على خمسة مليات للايحاء الذى يبعثه الاعلان فى نفوسهم من الفائدة المزعومة لهذه الأدوية باثارة مخاوف وآمال عن صحتهم .

وأغانى المذياع وأغانيجه توحى إلى الفتيات والشبان بالكلمة والنغمة سلوكا جنسياً قد يصل أحياناً إلى الدعارة فى الاحساس . وفى بعض المعابد يتخذ الكاهن من الألحان والتراتيل فى الجو المعتم للمعبد مع البخور ما يزيد التقبل للايحاء فتثبت العقائد . ومثل

هذا الجو السيكلوجى تحدثه القائدة لحفل الزار وتسرف فيه حتى ينقلب الايحاء إلى تنويم نفسى تام فيغيب الوجدان وتبرز الكامنة ( العقل الكامن ) فنجد أن المرأة ترقص وتترنح بحركات جنسية سافرة أو هى تطلب التسلط بأن تركب خروفاً أو نحو ذلك .

وعندما يقعد اثنان لبحث موضوع يلجأ كلاهما إلى وجدانه فيقدم البراهين الموضوعية يدعم بها حجته . وبعيد أن يصلا إلى نتيجة يتفقان عليها إذا كان الموضوع يمس العواطف . ولذلك فان أبرعهما يعمد إلى الايحاء ويترك المنطق . والمجرم القارح العائد الذى تدرب على المحاكمة يعرف أن أفضل ما يؤثر به على القاضى هو أن يبكى ويتذلل ويذكر زوجته وأولاده الذين سيموتون من الجوع إذا حبس وحرم من الكدح لهم . لأن حركة عواطفه هذه تحرك بالمحاكاة ما يضارعها عند القاضى فيتحنن ويتاطف . أما إذا جادل القاضى وقرع الحجة بالحجة فانه سيسىء باتصاره المنطقى وقد يجد من القاضى رغبة فى الانتقام لهذا الانتصار عليه .

هل سمعت أحداً يقول لك إنه أرق فى الليلة الماضية لأنه شرب فى الساعة السابعة من مساء أمس فنجاناً من القهوة ؟ وهل فكرت فى هذا الأرق هل كان سببه الحقيقى فنجان القهوة بالذات أم كان إيحاء هذه الفكرة ، أى أن القهوة مؤرقة ، فى نفس هذا الشخص ؟

والقدوة أى المحاكاة من أعظم وسائل الايحاء . وهما أقوى أثراً من الكلمة . فاننا نتثاءب عندما نرى أحدا يتثاءب . ونبكى فى الجنازة عندما نرى البكاء حولنا . والحمار يأكل أو يجرى عندما يرى زميلا له يأكل أو يجرى . والأم المحجبة التى تخشى فتح الباب توحى الجبن والخوف من الغرباء عند أولادها . ومن هنا قيمة القدوة فى الأب والمعلم ، وقيمة العائلة الحسنة فى الأطفال .

والايحاء يحدث بالكلمة والصورة والفكاهة والقصة والأغنية والقدوة . وهذه كلها تتسلط علينا فى حياتنا الاجتماعية وتغرس فينا عواطف ، نكاد نحسبها لفرط إحساسنا بها ، طبيعية . فالمسلم يشمئز من لحم الخنزير . وكلنا ، باستثناء الصينيين ، نشمئز من لحم الكلب . ونكاد نعتقد أن هذا الاشمئزاز طبيعى ولو دعانا أحد إلى أن نأكل لحم الكلب لعددناه أسفل إنسان فى الدنيا ، إن لم نعده مجنوناً . والواقع أن هذه العواطف اجتماعية تعود إلى الايحاء أى إيحاء المجتمع بالقدوة وليس فيها شىء طبيعى .

أنظر إلى الايحاء السىء فى مصر للمسنين . فان الموظف يحال على المعاش فى سن الستين وكأن هذه الاحالة توحى إليه بأنه لم يعد مفيداً . ثم نحن نوحى إليه الوقار . فلا يجرى ولا يلعب . فاذا تقدمت به السن إلى السبعين طالبناه بزيادة الوقار . فيجب أن يقعد

ويقل من الحركة أى يجب أن يركد ويتعفن ويموت . وهذا بخلاف ما يلقاه المسن فى أوربا من الايحاء بالشباب والصحة حتى أنه يكون فى السبعين ويلبس الشورط ويلعب بل ويرقص . فهناك إيحاء للصحة والقوة وهنا إيحاء للمرض والضعف .

الايحاء هو تنويم نفسى مخفف ، وكلنا عرضة له متأثرون به . لأن معظم سلوكنا ، بل كل سلوكنا إلا القليل جداً جداً ، عاطفى يخضع للايحاء .

الايحاء يخاطب العاطفة ويحدث العقيدة . وإذا تسلطت العقيدة والعاطفة ضعف الوجدان ( = التعقل المنطقى والنظر الموضوعى ) .

وفى النفس البشرية طاقة من نوع آخر هى هذه الخاصة التى أصبح جميع السيكلوجيين يسلمون بها وهى « التليباثية » أى شعور أحدنا بما يحدث لآخر ، ولو كان بعيداً عنا بنحو ألف كيلومتر . أى الشعور على بعد بدون الحواس المألوفة . فقد يحدث أن يكون أحد الشبان فى برلين فاذا به يضيق ويغمره كرب عظيم ويرى فى خياله صورة أبيه فى القاهرة ، وفى هذه اللحظة بالذات يجد عند التحقيق أن أباه كان فى النزع ولم تمض دقائق حتى يكون قد مات . وقد يكون أحدنا مريضاً قد فنيت قواه الجسمية أو كادت فيرى عزيزاً له ، ابناً أو صديقاً أو أخاً ، وهو فى ضيق عظيم . فاذا حقق وجد أنه فى هذه اللحظة كان عرضة لخطر فادح قد تقضى عليه أو كاد . ومن المجازفة العقيمة أن يتقدم أحد بتفسير هذه الظاهرة . وقصارانا أن نقول إنها كفاءة جديدة فى النوع البشرى تظهر فى بعض الأشخاص المهيئين لها وسوف تعم جميع الناس ، مع غيرها من الكفاءات المجهولة ، فى المستقبل . ولكن من المؤكد أن التليباثية هذه لا تنتمى إلى الغرائز القديمة فى الانسان أى أنها ليست بعثاً لاحدى كفاءاتنا القديمة . وإنما الأغلب أنها ارتقاء جديد فى الوجدان لا نفهم كنهه إلا عن طريق التشبيه كأن نقول إن لكل منا موجته « الراديوفونيه » الخفية التى تنطلق منا حول الأرض . فاذا لقيت جهازاً استقبالياً حدث الاتصال . ومادام الأب يشبه ابنه بحكم الوراثة فى نظام الأعضاء وقوتها واتجاهها ، فان الموجة تتصل بين الأب والابن ولو كانت المسافة بينهما آلاف الأميال . وكذلك الشأن بين الأشقاء والأقرباء . ثم إذا كانت الموجة عنيفة حدث اتصال مشوش حتى ولو اختلفت الجهازات . وهذا يفسر الاتصال بين غريبين فى النظام العضوى للجسم تربطهما صداقة حميمة مثلا .

# المركبات

كلمة « مركب » من الكلمات التي خرجت من الميدان السيكلوجي إلى ميادين أخرى في الأدب والاجتماع بل في الحديث العام . وهذا يدل على أنها قامت بمهمة فسيولوجية كنا نحتاج إليها في لغتنا . وواضع هذه الكلمة هو يونج السيكلوجي السويسري . وهو يقصد منها إلى مجموعة من الأفكار العاطفية تندس في الكمنة ( العقل الباطن ) ثم توجهنا بميول واتجاهات تخفى علينا . وقد استعمل هذه الكلمة فرويد فيما أسماه « مركب أوديب » واستعملها أدلر فيما أسماه « مركب النقص » .

ويرى القارئ لهذا الكتاب فصلا مستقلا فيه عن « مركب النقص » . ولذلك نحتاج هنا إلى أن نتحدث في إيجاز عن المركبات وعن مركب أوديب خاصة .

فالمركبات هي في صميمها رجوع مكيفة أي معدولة . مثالها الرجوع التي أحدثها بافلوف في الكلاب . فالكلب يجرى لعابه إذا رأى أو إذا شم اللحم . فإذا قرع جرس مع رؤية اللحم أو شمه ، ثم كرر القرع والجمع بين الاثنين أى اللحم والجرس ، نشأ في نفس الكلب رجع انعكاسى مكيف أى معدول . حتى أننا إذا قرعنا الجرس وحده دون رؤية اللحم أو شمه سال لعاب الكلب . لأن هنا « مركباً » مؤلفاً في نفس الكلب من الجمع بين الجرس واللحم . ومركبات الانسان تزيد على ذلك بالطبع أى أنها ليست بهذه البساطة . وهي مركبات لغوية واجتماعية وعائلية . أى أن المجتمع واللغة والعائلة ، كلها يكيفنا ويعين لنا ، بما غرسه فينا من مركبات ، ميولا واتجاهات وتصرفات تنساق فيها مندفعين بعواطف لا ندرى مأتاها لأنها غرست في الأغلب ونحن أطفال لم نكن نتنبه إلى منطقها أو نعارض في تأثيرها .

فالهندوكى ينشأ على تقديس البقرة . فقداسة البقرة عنده « مركب » يشتبك بعواطفه . وهو يعده حتى للموت في سبيل الدفاع عن البقرة . وكلمة « الدم » في بعض قرى الصعيد « مركب » يؤدى إلى الأخذ بالثأر وارتكاب الجرائم للانتقام . وعندئذ نجد أن هاتين الكلمتين اللتين تردان على ألسنتنا في بساطة ، البقرة والدم ، تحدث كل منهما مركباً إجرامياً في نفس الهندوكى بالهند ونفس الجرجاوى أو القناوى بالصعيد .

كان أحد الأشخاص ، وهو الآن فى الستين ، قد « عصى » وهو طفل ورفض الذهاب إلى المدرسة . وكان الخادم قد طلب إليه حمله أو جره إلى المدرسة . وبينما هو فى هذا المأزق العاطفى يبكى ويرفس ويضرب كان ديك قريب يصيح . فاقترن صياح الديك بعواطف الكرب والخوف ( أذكر اللحم والجرس ) . فهو إلى الآن أى بعد نحو خمسين سنة لا يسمع صياح الديكة إلا ويحس كرباً وضيقاً . فهنا مركب قد استقر فى كامنته ولم يبرحه حتى بعض لصف قرن من عمره .

ونحن نعيش أى نسلك فى الوسط المتمدن بمركبات حسنة وسيئة . أى أن رجوعنا الانعكاسية ليست أولية كما هو الشأن فى الحيوان ، إذ هى ثانوية أو ثالثة أو حتى عاشرية . أى أن الرجع الانعكاسى قد كيّف ، انتقل من اللحم إلى الجرس ، ثم انتقل بعد ذلك إلى رجع آخر ثم آخر . فالذكر من الحيوان يرى الأنثى فيشتهيها وينتقل من الاحساس الجنسى إلى العمل . وأنا أنظر إلى المرأة فأنتقل من الرجع الجنسى الساذج ( قل الغريزة ) إلى تأمل الملابس وتقدير مكانتها الاجتماعية منها . ثم أتذكر فضيلة العفاف ، ثم الدين ، ثم مكانتى الاجتماعية . وكل هذه رجوع مكيفة أبدو بها متمدناً . أو قل إنى تعلمت كظوماً ودرّبت عليها حتى أخذَت فى الوسط المتحضر الذى أعيش فيه مكان النزوة الانعكاسية الأولى. وتستطيع أن تقول أن النفس البشرية بهذا الاعتبار ليست بشرة طبيعية حساسة بل أديماً مدبوغاً صقيلا يجمد عند اللقاء ولا يتحرك بالأنثى أو الطعام أو الخوف أو الغضب . أجل هى نفس كاظمة . والآن ننظر فيما يسميه فرويد « مركب أوديب » .

فان فرويد يقول إن الطفل حين يرضع أمه فى السنة الأولى من عمره يجد لذة جنسية معممة فى الرضاع والالتصاق بأمه . وهو ينشأ بعد ذلك على علاقة ، غير وجدانية ، تربطه برباط جنسى بأمه . ولذلك فانه يكره أباه ويعد وجوده بالبيت خطراً عليه . بل هو يخشى أن تؤثر أمه أباه عليه . فاذا شب وحدث له تزعزع نفسى فيجب أن ننشد البؤرة لهذا التزعزع فى « مركب أوديب » أى أن الطفل قد عاش فى طفولته وهو يخشى أن ينفصل من أمه ، التى يعدها من حيث لا يدرى ، زوجته . ومواقف القلق التى يقفها بعد ذلك إنما هى صراع خفى فى نفسه موضوعه هو حبه لأمه من ناحية ، ثم تغلب الأخلاق الاجتماعية ، من ناحية أخرى . وهذه الأخلاق تقول بضرورة الرجوع عن هذا الحب لأن أمه لأبيه وليست له من الناحية الجنسية . مثال ذلك قد يجد هذا الطفل ، وهو شاب فى العشرين أو الثلاثين ، أنه عندما يقف فى البلكون يحس دواراً وكأنه سيسقط مغشياً عليه . فعند فرويد أن مرجع هذا الدوار هو ما استقر عند هذا الشاب من أنه مذنب يريد أن يقترف

الاتصال الجنسى بأمه . وأن هذا الذنب هو « السقوط » الروحى أو الأخلاق أى السقوط الذى أحس به وهو فى البلكون . . .

وقصة أوديب من القصص الأغريقية القديمة . خلاصتها أن أوديب هذا قد تزوج أمه وهو لا يدرى . حتى إذا عرف الحقيقة فقأ عينيه . أما أمه فتنتحر . وقد نقلها فرويد وجعلنا جميعاً متهمين بحب أمهاتنا . وأن ما يصيبنا من نيوروز أى تلق نفسى فى المستقبل إنما يرجع إلى أننا لا نطيق هذا الصراع بين الأخلاق الاجتماعية التى تقول باحترام الأم وبين هذه الرغبة الطفلية المستقرة فى الكامنة التى تقول بأننا يجب أن نستأثر وحدنا بحب أمهاتنا دون الآباء .

وكثير من السيكلوجيين يؤمن بأن مركب أوديب هذا من الحقائق السيكلوجية التى لا يمكن تجاهلها أو إهمالها . ولكن أكثر منهم ، بل أكثر كثيراً جداً يقولون بأن هذا الفرض لا أصل له بتاتاً ، وأنه اختراع سخيف . وقد حاولت أنا طوال السنين العشرين الأخيرة أن أجد أصلا لهذا المركب على النحو الذى يقول به فرويد ، فلم أجده . وكل ما أستطيع أن أفهمه من علاقة الطفل بأمه هو أن هذه العلاقة كبيرة القيمة فى التوجيه الجنسى فى المستقبل . بمعنى أن الطفل يحب أمه ويتعلق بها كثيراً مدة الرضاع وعقبه . وهو بالطبع فى هذا الحب يعتقد أن أمه جميلة تثير الحب فى نفسه لقامتها ووجهها وصوتها وأسلوب حركتها . فاذا بلغ المراهقة لم يستجمل من الفتيات سوى أولئك اللائى يشبهن أمه فى كل هذه الأشياء . ولذلك يختار الشبان فى العادة الغالبة فتيات يشبهنهم حتى ليظن من ينظر أحياناً إلى زوجين أنهما شقيقان . والسبب أن الشاب اختار فتاة تشبه أمه أى أنها تشبهه هو لأنه هو يأخذ كثيراً من ملامح أمه .

وعلى كل حال قد نبهنا فرويد بما أسماه مركب أوديب إلى القيمة العظمى لسنى الطفولة التى يقضيها كل إنسان مع أبويه . وقد أفاض أدلر فى هذا الموضوع .

# مركب النقص

للشاعر المعرى بيت كبير المغزى يدل على بصيرة هذا العبقرى هو:

لو لم تكن فى القوم أصغرهم     ما بان منك عليهم كبر

ذلك أن الرجل الصغير فى جسمه أو الدميم فى وجهه أو الحقير فى مقامه أو الذى يحس صغاراً لعيب فاضح يتخذ أسلوباً تعويضياً كى يستر هذا النقص الذى ركب فيه وولد معه أو أحدثته ظروف اجتماعية مدة طفولته . والنقص أنواع مختلفة فقد يكون أنفاً ضخماً أو قصراً مفرطاً أو نحافة تشبه الهزال أو نوهاً بالغاً أو أى شوهة جسمية أخرى . وقد تكون هذه الشوهة اجتماعية فى حادث فاضح أو معيب ترك أثراً نفسياً سيئاً .

وفى كل هذا تحاول النفس ، على غير وجدان أى بلا دراية ، أن تعوض من هذا النقص كمالا . وعلى قدر الظروف الاجتماعية والفرص التعليمية وأيضاً على قدر الذكاء الموروث يكون هذا التعويض .

والطفولة نفسها من أطوار النقص . لأن الطفل يجد أن كل من حوله أكبر منه وأقدر . ولذلك يفرح كثيراً حين يقف على كرسى ويجد أنه أعلى من هؤلاء الكبار ، ويفرح كثيراً حين يضرب أحداً فيجرى منه لأن هذا الانتصار يوهمه قوة تجوع إليها نفسه . فاذا كان بالطفل عشاوة أو عرج أو لعثمة أو حول أو أى نقص آخر زاد شذوذه وطلب الكمال التعويضى بسبل غير طبيعية أى غير سوية . وعندئذ يصير هذا التعويض نفسه شذوذاً لأنه يفرط فيه . وقد يستقر على نوع من التعويض السخيف الذى لا يخدمه فى ارتقائه الاجتماعى بل يؤذيه كالتكبر مثلا . فان المتكبر يجد أنه فى النهاية مبعد عن المجتمع يتوقاه الناس ويكرهون ملاقاته .

وهناك أفراد قليلون ورثوا كفاية ذهنية ممتازة إلى جنب النقص . فلم يؤخرهم هذا النقص بل وجدوا فيه حافزاً للتبريز والنبوغ . فهم فى موقف سقراط الفيلسوف الاغريقى حين ألف عنه أرستوفان درامة « السحاب » فهزأه ورسمه فى صورة كاريكاتورية . وحضر

سقراط هذه الدرامة ورأى الجمهور يضحك من تهزئته فلم يغضب بل وقف يعرض وجهه الدميم وجسمه المتكتل لكى يزيد الجمهور ضحكا ! وهذا معقول لأن سقراط كان قد بلغ مركزاً اجتماعياً سامياً فلم يكن يبالى أن يعيره أحد بدمامة وجهه .

وحدث قبل سنوات أن اشترك شاب أمريكى فى مباراة رياضية فانهزم الفريق الذى كان هو أحد أعضائه . فكتب إلى أبيه يقول : « وجد الفريق الآخر ثغرة خطيرة فى فريقنا . وكنت أنا هذه الثغرة » .

فنحن هنا إزاء إحساس بالنقص . ولكنه بدلا من أن يحدث هواناً وضعة أحدث عند سقراط سروراً وأحدث عند هذا الشاب اعترافاً يدل على قوة العزيمة والاستعداد للانتصار القادم . ولكن يجب أن نذكر أن النقص هنا أحس به سقراط وهذا الشاب وهما على وجدان ويقظة . فقاومه كلاهما بالتعقل والنظر الموضوعى .

ولكن مركب النقص يتكون فى العادة أيام الطفولة والصبا حين لا يكون الوجدان قد تكوّن وارتقى . ولذلك فان المقاومة له فى أغلب الأحيان تكون طفلية سخيفة يشقى بها الناقص ويتعس غيره . وفى حياتنا العامة تجابهنا فى سلوكنا ظروف تجعلنا نحس بنقصنا . وليست أحلام اليقظة سوى معالجة لذيذة لهذا النقص . وأحياناً إذا كان النقص يغمر الشخصية بفداحته فان الناقص يعمد إلى الخيال ويستسلم لأحلام اليقظة حتى يكاد يقطع ما بينه وبين الواقع .

وهناك ضروب من المقاومة للنقص نراها فى حياتنا العامة . كالمرأة الدميمة تسترجل إلى حد الفظاظة . وهناك الشاب المهين يرفع صوته فى الحديث ويؤكد رجولته بإيماءات لا ضرورة لها . وهناك الشاب القمئ الذى لا تلتفت إليه فتاة يتحدث عن اتجاهاته الجنسية . أو هو يعود « فاضلا » يعزف عن النساء ويذكر خياناتهن وإيثار العزوبة على الزواج . أو هو حين يتزوج يضرب زوجته كى يؤكد رجولته الناقصة .

وفى أمثال هذه الحالات نكاد نرى مركب النقص سافراً . ولكنه فى أحوال أخرى يتخذ ألواناً من التعويض تخفى علينا . كتلك العانس التى تقدمت بها السن فلم تتزوج ولكن غريزة الأمومة لا تزال حية فى كيانها فتعمد إلى تربية القطط . وهذا حمق وسخف . أو هى تعمد إلى تبنّى الأطفال ومساعدة الملاجئ . وهذا عقل وحكمة . وقد نجد شاباً يؤثر العزلة ويتجنب المجتمع لأنه أعور أو هو يخجل كأنه بنت فى سن العاشرة . وهو يستضر بهذا السلوك ويتأخر عن النجاح . وكان يجب التعجيل فى تزويده بعين صناعية لازالة هذا النقص أو بالأحرى لتخفيفه . ثم انظر إلى ذلك الرجعى الذى يكره الحضارة

الأوربية إذ يجد أنها تناقض وتكافح كل ما نشأ عليه حتى أنها تكاد تطارده فى عيشه . فهو ينعي على العصر الحاضر تهتكه ويعود بمزاجه وذهنه إلى التمدح بالقديم قبل ألف عام والدعوة إلى جحد القرن العشرين . بل هناك فى هذا الوقت أدباء قصرت بهم كفايتهم عن تفهم الحضارة القائمة أو عجزوا عن حمل الجمهور الجامد على اعتناقها فشرعوا يتمدحون بالعرب قبل ألف عام ويؤلفون الكتب فى ذلك . كما أن هناك كتاباً حملهم مركب النقص على السباب والبذاء حتى صار هذا حرفتهم .

وأحياناً يؤدى الخوف من النساء ، لعيب صحيح أو موهوم ، إلى الزيغ الجنسى .

وأعظم العلامات لمركب النقص هو الرغبة فى الانعزال . وهذا الانعزال ثلاثى إذ هو يتم بالجسم والعاطفة والذهن . والناقص يقيم الجدران التى تفصل بينه وبين المجتمع فى حين أن الشخص السوى يهدم هذه الجدران . الأول يخاصم لأوهى الأسباب ويتجنب ويعتزل . والثانى يصالح ويختلط وهو يتفاءل ويحس الغيرية والمسئولية الاجتماعية كما يحس شجاعة اجتماعية يقدم بها على الأعمال والمشروعات . فى حين أن ذاك يتشاءم ، ويحس الأنانية التى يتوهم أنه يغذوها بالاعتزال . وهو يشقى بهذا كل الشقاء لأنه يعتقد فى أعماق نفسه أن الاجتماع يكشف عيوبه أمام الناس ، مع أن هذه العيوب كثيراً ما تكون وهمية أو حتى حين تكون حقيقية لا تلفت انتباه الناس إلى الحد الخطير الذى يعتقده .

وأسوأ الأشياء فى مركب النقص أن يرافقه تدليل . فان الناقص المدلل نكبة على نفسه وعلى الناس وهو ينشأ عاجزاً عن كسب قوته . وأنت قد ترى فى المدينة رجلين كلاهما أحدب . أولها يعمل فى صناعة قد يربح منها خمسين أو مئة جنيه فى الشهر . وقد أنساه النجاح هذا النقص فهو يسير وكأنه ليس به أى حدب حتى لقد اعتدل قوامه بعض الشئ . فهذا الأحدب لم يدلل . ولكن انظر إلى هذا الآخر الذى احترف الشحاذة . فان أمه دللته وأعجزته بهذا التدليل عن كسب قوته . فهو شحاذ يسير وقد زادت حدبته للذلة التى يمارسها كى يستجدى العطف .

وأعظم ما يؤخر أو يعطل نمو الشخصية و إيناعها هو مركب النقص بألوانه الظاهرة والخفية . ونحن فى حياتنا العامة لا نصاب بمركب واحد للنقص . فان هناك مركبات عديدة توالينا إلى سن الشباب . ولكن مركب النقص يتكون فى العادة أيام الطفولة حين لا يكون الوجدان قد نشأ ونما واستطاع المقاومة .

أنظر إلى شاب قد وصل إلى العشرين وخاب فى حياته المدرسية . فان هذه الخيبة قد تحمله على التواكل والرضى بالمركز الوضيع الذى لم يستطع أن يرتفع إلى أعلى منه مع الحقد

على الناجحين . ولكن من جهة أخرى قد تحمله هذه الخيبة على أن ينبغ فى علم أو فن بمجهوده الشخصى حتى يعوض ما فاته .

ولكن يجب أن نذكر أن مركب النقص إذا أدى مرة إلى نبوغ وإقدام فانه يؤدى عشر مرات إلى انكفاف وانعزال وضعة . وفى كل منا نقطة حساسة ترجع إلى مركب النقص . ولكننا ننساها بالنجاح .

وعلامة البراءة من مركب النقص هى قدرة الشخص على أن يتهكم على نفسه ، وأن يسلك فى غير تكلف ، وأن يتحمل الاساءات الصغيرة التى لا يتحملها غيره ، وأن يختلط بالمجتمع فى يسر .

وكثيراً ما نتعوض من مركب النقص بأن نتخذ اتجاهاً معيناً فى الحياة يحملنا على ألوان من السلوك الشاذ أو المستغرب أو الغامض . فان الناقص ، كى يدافع عن نفسه ، من حيث لا يدرى ، ينتقص غيره . فالجاهل يستجهل الآخرين ويهجم عليهم فى عنف وصخب . والمرأة الدميمة يزداد حياؤها وهى تتقلص أمام الرجال ولا تطيق صراحة الايماءة أو اللفظ . والرجل الذى لم يتعلم فى الجامعة يصر على أن يتعلم أبناؤه فى الجامعة . والمرأة التى تزوجت رجلا مسناً تصر على أن تتزوج بناتها شباناً . كأن الأب والأم قد نقلا نقصهما إلى الأبناء وعمدا إلى التعويض فيهما .

وأخيراً يجب أن نذكر أننا أحياناً نحدث لأنفسنا عجزاً كى نزيد كفاءتنا . فان دمبسى الملاكم المشهور كان وقت التدريب يربط يده اليمنى إلى ظهره ، ثم يلاكم ، بيده اليسرى فقط ، رجلا له يدان حرتان للملاكمة . وكان ديموستين الخطيب الاغريقى الكن . ولكنه كان يزيد مركب النقص هذا أى اللكنة بأن يضع الحصا فى فمه ثم يخطب وهو على شاطئ البحر حتى يسمع صوته من خلال زئير الأمواج على الرغم من الحصا وعلى الرغم من اللكنة .

أجل . إن العجز أحياناً يؤدى إلى الكفاءة . أذكر عنترة الشاعر الأسود ، وتيمورلنك الأعرج ، بل كافور الخصى ، واذكر المئات من أمثال هؤلاء .

# الضمير

يجب أن نميز بين الوجدان والضمير لأن بعض الكتاب أوجدوا تميعاً سيئاً بين الكلمتين . فالوجدان هو أن أجد نفسى أى أفكر وأحس أنى أفكر فلا أنساق كالنائم أو الذاهل فى عاطفة غالبة . فتفكير الحيوان هو تفكير العاطفة التى تسوقه حتى لا يدرى ما يفعل ، كالكلب يضع أنفه إلى الأرض ويطلب الطعام كأنه نائم أو حالم أو كالذكر من الحيوان يطلب الأنثى فيجرى خلفها كالمجنون لا يبالى أية عقبة .

فهنا نجد عاطفة تحرك الحيوان ولا تترك له مجالا للوجدان أى أنه لا يدرى ما يفعل . ونحن أحياناً نسلك هذا السلوك حين يطرأ علينا ما يغضبنا فننفجر ونثور . فاذا هدأنا وشرع أحد الحاضرين يلومنا على ما فعلنا أجبنا : « كنت متهيجاً . لم أدر ما فعلت . »

وهذا السلوك العاطفى نراه كثيراً فى الأم عند وفاة ابنها فانها تهذى كأنها نائمة أو حالمة . فاذا ذكرناها بما فعلت بعد ذلك بمدة لم تذكر شيئاً .

ففى كل هذه الحالات وأشباهها نسلك سلوكا ذاتياً أعمى كالحيوانات بلا وجدان ، أى لا ندرى ما نفعل ولا نفكر التفكير المنطقى الموضوعى الذى هو ميزة الانسان الكبرى . وإن تكن هذه الميزة مقصورة على أوقات قليلة من حياتنا الفكرية . وبدهى أن الوجدان يؤدى إلى شيئين :

١ — التفكير الحسن القائم على اعتبارات موضوعية منطقية .
٢ — الضمير أى أننا نحس المسئولية الاجتماعية ونتقيد باعتباراتها .

نقول إن الوجدان يؤدى إلى المنطق وإلى الضمير .

والمنطق تفكير محض قد لا يداخله أى اعتبار أخلاقى .

ولكن الضمير تفكير اجتماعى تداخله الاعتبارات الأخلاقية .

ونحن حين نعيش فى مجتمع ننتهى إلى الأخذ بمقاييسه ومثلياته بايحاء القدوة وباللغة التى يتكلم بها أفراده إذ تتعين لنا القيم بكلمات هذه اللغة . ولهذا السبب لا يزيد الضمير على مستوى المجتمع الذى نعيش فيه . إلا إذا كان الشخص نداً يستقل فى تفكيره و يرى رؤيا

لا يراها الأفراد العاديون كما هي الحال في الثائرين والمصلحين والأنبياء والقديسين . فان ضميرهم يسمو على المجتمع لأنهم يتخيلون مجتمعاً راقياً له مقاييس أخرى .

والضمير هو في جميع الحالات صراع يضعف أو يقوى بين عاطفتين أو أكثر . فهو صراع بين الأنانية والغيرية . أي هل نؤثر مصلحتنا الذاتية وإن يكن بها ضرر لغيرنا أو نؤثر مصلحة هذا الغير أيضاً فنسلك السلوك السوىّ بين المصلحتين ؟ أي أن الضمير صراع بين الأنانية الذاتية وبين واجبات المجتمع . وبدهي أن رجلا يعيش وحده بعيداً عن الناس لا يمكن أن يكون له ضمير ، لأننا بالضمير نطالبه بأن يكون صادقاً نبيلا كريماً مغيثاً للملهوف تقياً يعرف المروءة ويتجنب الغش والفسق والكذب . ولكن مادام يعيش وحده كيف يمكنه أن يمارس ما نطالبه به ولمصلحة من يفعل هذا ؟

فالضمير اجتماعي أي أنه الصورة التي يقدمها المجتمع لنا لكي نعيش ونسلك على رسمها . ولذلك يختلف الضمير من أمة لأخرى . فضمير المرأة في سيلان أو تبت لا يؤلمها عندما تتزوج جملة رجال في وقت واحد في حين نحن نشمئز من هذا السلوك . بل إن الضمير يتغير عندما تتغير الظروف . فاننا نستنكر القتل في الشارع أو البيت ولكنا نجيزه للجندي في المعركة أو للطيار فوق المدينة .

ومع أن المجتمع الذي نعيش فيه يعم بيننا قيما اجتماعية وأخلاقية فاننا ننقسم طبقات وطوائف دينية أو ثقافية . ولذلك تختلف ضمائرنا . فالفلاح الأجير لا يدرك من معنى الحرية ما يدركه عضو في هيئة سياسية مكافحة . وفي مديريتي قنا وسوهاج نجد أفراداً بضمائر بدوية تنشد الفضيلة بالانتقام والثأر . ويحس هؤلاء الأفراد وخزاً في ضمائرهم عندما يهملون الانتقام والثأر .

وحين نقول : « رجل ليس له ضمير » إنما نعني بهذا القول أن غرائزه الانفرادية قد تغلبت على غرائزه الاجتماعية . وكثير من الاجرام يعود إلى هذا الاتجاه . والغرائز الانفرادية أي تلك التي تبعثنا على أن ننشد مصالحنا الخاصة دون مراعاة لمصالح المجتمع هي أقدم غرائزنا وأثبتها في كياننا النفسي أي أنها الحيوان الذي لا يزال حياً فينا . وهي فطرية لا تحتاج إلى تعليم وتربية . أما الغرائز الاجتماعية فجديدة ولذلك نتعلمها من المجتمع بالقدوة والدين والعادات واللغة والكتاب والمدرسة . ولهذا السبب نجد أن الحيوان الاجتماعي يمتاز بضمير ما لأن الاجتماع يضعه بين اختيارين يحدثان له وجداناً هو بالطبع دون وجداننا بكثير . ولكنه ، أي هذا الوجدان ، يحمله على أن يقدر مسئوليته أمام المجتمع كي يقدر مصلحته الذاتية .

أنظر إلى الكلب وأنت تأكل . فانه يشره إلى الطعام ولكنه يحجم لأنه يخاف . وهو في هذا التردد بين الشره والخوف يحدث له وجدان يحرك ذكاءه ويجعله يحس بالمسئولية . والكلب حيوان اجتماعي يعيش معنا ويصادقنا . ونحن ، في منطقه الكلبي ، كلاب مثله . ولكن انظر إلى القط الذي لا يتأخر عن خطف ما في الطبق إذا جاع . والقط بالطبع حيوان انفرادي يعيش في بيوتنا ولكنه لا يشترك معنا في عواطفنا . فاذا خرجنا لم يتبعنا . وإذا دخل علينا غريب لم يهاجمه كما يفعل الكلب . ولذلك نحن نعجز عن تعليم القط السلوك الاجتماعي الذي يوافقنا ولكنا ننجح مع الكلب في هذا التعليم .

ونحن والكلب من الحيوانات الاجتماعية التي نجد فيها بذرة الضمير . ولكن يجب ألا نفهم من هذا أن الضمير يتكون بالفطرة . فان نظرة عاجلة في أنحاء العالم تدل على أنه ليس كذلك وأنه يكسب بالتعليم وأن ما نعده رذيلة في أمة قد يكون فضيلة في أخرى كظاهرة الضمد ( زواج المرأة جملة رجال ) التي قلنا إنها شائعة في سيلان وتبت .

والضمير مؤلف من ثلاث ذوات :

١ — الذات البيولوجية أي ما ورثنا من الحيوانات في الملايين من السنين الماضية . وهي أحط ذواتنا التي نطلب بها حاجتنا البدائية كالطعام والأنثى والسيطرة . ولكنها مع انحطاطها أثبت ذواتنا ودوافعها أقوى الدوافع عندنا لأنها غرائز وشهوات . وهي كامنة في الأكثر وجدانية في الأقل .

٢ — الذات الاجتماعية وهي مؤلفة من التقاليد والعادات والأفكار الاجتماعية التي نستخدمها لمصلحة الذات البيولوجية السابقة دون مخالفة للمجتمع الذي نعيش فيه . وهي وجدانية في الأكثر كامنة في الأقل .

٣ — الذات العليا التي تتألف من الدين والأخلاق والمثليات التي تحملنا على أن ننكر على أنفسنا بعض المباهج . ونحن نكسبها في الطفولة من الأبوين ولكننا ننقحها بعد ذلك .

وضميرنا مؤلف من هذه الذوات الثلاث . ولكن الذات الأولى تتغلب في الجرم وتجعله أنانياً لا يبالي المجتمع ، في حين أن الذات الثانية تتغلب في الانسان العادي الذي لا ينحط ولا يرتفع . أما الذات الثالثة فتمتاز بها الصفوة في الأمة . ووخز الضمير هو في النهاية الألم الذي نحسه للصراع القائم بين هذه الذوات الثلاث في أنفسنا . والضمير السليم هو الذي تتغلب فيه الذات الثالثة على الذاتين الأوليين أو على الأقل تتغلب فيه الذات الثانية على الأولى .

ونستطيع أن نقول بعبارة أخرى :

إن ضمير المجرم فى الأغلب مؤلف من الذات الأنانية العاطفيـة التى يجرى نشاطها الأكبر فى الكامنة .

وضمير الرجل العادى فى الأغلب مؤلف من الذات الاجتماعية العاطفية أو الوجدانية .

والرجل السامى مؤلف من الذات الوجدانية المثقفة و إن كانت جذور هذه الذات ترجع إلى الإعجاب بالأب أيام الطفولة واتخاذ أسلوبه باعتباره البطل الذى نحب أن نقتدى به .

ولكن ليس فينا واحد ، ولا واحد ، إلا وهو مؤلف من الذوات الثلاث التى تتداخل وتندغم فى نفسه وتكون له ضميراً . و إذا اختلف أحدنا من الآخر فالاختلاف درجى ، وليس نوعياً ، فى تغلب أو زيادة إحدى الذوات على الأخرى .

وهنا يجب أن نعرف كلمة هى « التسويل » . فان النفس تسوّل أى تسوغ أحياناً نوعاً من السلوك المنكر بتعليلات وتدليلات وجدانية حتى يهدأ الضمير ونقبل على عمل ما كنا لنقبل عليه لو كان وجداننا سليماً وكانت ذاتنا العليا متغلبة على الذاتين الاجتماعية والأنانية . كما نفعل مثلا حين نقول : إن الغاية تبرر الوسيلة . فنعذب الحيوانات كى نصل إلى استنتاج علمى . أو حين يعمد الطيار فى الحرب إلى إلقاء القنابل على المدينة فى ظلام الليل فيقتل الرجال والنساء والأطفال وهو يبرر هذا بأن الوطنية تقتضيه وأن السلم سيعم فى النهاية . وكثيراً ما نعمد نحن إلى التسويل فى حياتنا العائلية كما نفعل حين نضرب الأطفال بحجة تعليمهم . مع أن الضرب قد لا يكون فى هذه الحال أكثر من تغليب عاطفة الغضب على تعقل الوجدان .

والضمير الحسى عام لا يخلو منه ، بل لا يخلو تماماً ، إلا المجرم المجنون أى الذى نستطيع أن نعلل جريمته بالنيوروز أو السيكوز . ولكن الضمير العقلى قليل جداً وهو يحتاج إلى الذات العليـا التى ذكرناها . فان أى واحـد منا لو طلب إليـه أن يقتل إنسـاناً لرفض . ولكنا لا نبالى قتل الجماهير فى الهند ؛ وعندما نقرأ هذا الخبر فى الجرائد ننساه بسرعة لأن ضميرنا فى الحال الأولى يقوم على الحس ، أما فى الحال الثانية فيقوم على التصور بالعقل . ولذلك يمكن أن نقول إن هناك الضمير الذكى الذى يتأثر ويتقزز للحوادث البعيدة الغائبة عن الحس ، كما أن هناك الضمير البليد الذى لا يتحرك إلا عندما تتحرك الحواس .

# المجتمع البشرى

كان الناس فى فجر البشرية يعيشون فى مجتمع بيولوجى أى غايته سد الحاجات الأولى من طعام وأنثى ومأوى . ولا يزال بعض المجتمعات البشرية يعيش على هذا المستوى كأولئك الذين يقطنون الغابات ولما يهتدوا إلى الزراعة ، وأولئك القانعون بالصيد فى بيئة نائية عن الحضارة . وفى مثل هذه المجتمعات يعيش الناس بلا تاريخ ، أى يعيشون على المستوى الجغرافى فقط لم يصلوا إلى المستوى التاريخى ولا تتجاوز معيشتهم الأعمال التكرارية اليومية وليس عندهم مما يجمعون ما يمكن أن يتوافر حتى يختزن للجيل القادم . فهم من اليد إلى الفم فى جميع حاجاتهم .

ولكن بعد الاهتداء إلى الزراعة وتوافر المحصولات شرع الانسان ينتج أكثر من حاجاته . وعلى هذا نشأ الرق ، لأنه مادام الانسان لا ينتج أكثر من طعامه فلا فائدة من استرقاقه . إذ ماذا نكسب منه ؟

ولكنه حين يشرع فى الانتاج بحيث يؤدى عمله فى الزراعة مثلا إلى توفير الطعام لشخص ونصف ، حينئذ فقط ، يصير الرق مفيداً. لأنى عندئذ أستعبد شخصين وألزمهما العمل فينتجان طعامهما وطعامى دون أن أحتاج أنا إلى مشقة العمل .

والآن نسأل : هل مذهب الرق نشأ قبل ممارسة الرق أم العكس هو الذى حدث ؟ أى أن الناس مارسوا الرق ثم وضعوا نظامه ودافعوا عن مذهبه ؟ نظن أن القارئ يسلم بالفرض الثانى أى أن الأفكار تأتى بعد الحوادث . والتفسير السيكلوجى لهذا أننا حين نملك عبداً نحس عاطفة الاقتناء والتسلط . ومن العاطفة تنشأ العقيدة وهى أن الرق نظام حسن .

وعلى هذا القياس نقول إن الناس امتلكوا الأرض قبل أن ينشأ « مذهب » الامتلاك . فالأحوال المادية التى نمارسها فى الوسط هى التى تقرر لنا عقائدنا لأنها تحدث لنا مكاره ومحاب . ومن هذه العقائد تنشأ الأنظمة الاجتماعية .

وليس شك أن الأسس التى ينبنى عليها المجتمع هى غرائز الفرد ، فالرغبة فى الجنس

الآخر قد أحدثت أنظمة الزواج والعائلة والمواريث الخ . . . والرغبة فى الطعام قد أحدثت أنظمة الصناعة والزراعة والتجارة .

والرغبة فى الطمأنينة قد أحدثت أنظمة الحكومة والديانة .

والرغبة فى التسلط ( = الطمأنينة الايجابية ) قد أحدثت امتلاك الأرض واسترقاق الأفراد .

ولكن كل هذه الرغبات قائمة أيضاً عند الاسكيماوى فى القطب الشمالى وعند رجل الغابات . ولكن لم تنشأ منها عندهما عائلة أو صناعة أو تجارة أو حكومة أو ديانة . لأن الوسط المادى لا يتيح هذا التفكير لها . إذ ماذا يستفيد الاسكيماوى مثلا من استرقاق رجل آخر يعرف أنه لن يصيد أكثر مما يكفيه؟ أو ماذا ينتفع من الحكومة وهو لا يخشى أحدا إذ ليس عنده شئ يسرق؟ أى أنه بعد أن اجتمع الناس بالزراعة وبعد أن استعبدوا الأسرى شرعوا يسوّغون امتلاك الأرض والرق بأنظمة نتوهم أنها هى الأصل مع أنها هى الثمرة .

ونحن نعيش فى مجتمعنا بعقائد أمات العواطف . ونحن نسوّغ سلوكنا فى المجتمع ، سواء أكنا نسير على قواعده أم نشذ ، بتفسيرات أو حتى تخريجات لا تصطدم بعواطفنا. وسلوكنا الاجتماعى ينبنى لهذا السبب على أسس عاطفية وليست وجدانية . وقليل منا ، بل قليل جداً ، من يحاولون النظر إلى نظم المجتمع بالوجدان أى هذا النظر الموضوعى المنطقى التعقلى الذى لا يستسلم للعاطفة .

وجميع عقائدنا عاطفية حتى ولو كان لها أصل وجدانى . فان المسلم لا يحرم لحم الخنزير فقط بل يشمئز منه . أى أن العقيدة عنده تستند إلى عاطفة . وكذلك كان الشأن عند آبائنا عندما طلب إليهم تحرير عبيدهم . فان اقتناء العبيد أحدث عندهم عاطفة لذيذة هى الامتلاك والتسلط . وهذه العاطفة أحدثت عقيدة الرق وأنظمته .

والتفسير الاقتصادى للتاريخ أو النظر المادى للتاريخ هو تفسير وجدانى لأنظمة المجتمع وتغيراته . ولذلك يكرهه بعض الناس أشد الكراهة لأنهم يؤمنون بعقيدة الامتلاك التى أوجدتها فى زعمهم « غريزة » الاقتناء والادخار .

ومن هنا الصعوبة الكبرى فى تغيير الأنظمة الاجتماعية ، لأن هذه الأنظمة قد أحدثت فى نفوسنا عواطف . وهذه بعثت عقائد نكاد نظن أنها طبيعية . وهذا يفسر لنا كيف أن فيلسوفاً عظيما مثل أرسطوطاليس لم يجد فى الرق مايستحق الانتقاد . بل إن الأنبياء أنفسهم لم يعترضوا على نظامه ولم يفكروا فى انتقاده .

وخلاصة القول أن البيئة المادية التى تحيط بنا تحدث لنا عواطف وعقائد نسلم فيها

بطبيعتها ونكره ذلك الوجدانى الذى يرفض العواطف ويحاول أن يغير ويبدل فى الأنظمة. ومن هنا الاضطهاد أو على الأقل الكراهة للاشتراكيين والبشريين ودعاة ضبط التناسل ونحوهم لأنهم يشذون على قواعد المجتمع التى يمارسها أفراده بقوة العواطف .

فنحن مثلا نلبس ملابسنا على الزى الذى يرسمه لنا المجتمع ونتحمل المشاق فى سبيل الخضوع لقواعده هنا حتى أننا فى أشد الأيام الحارة وأجسامنا ترشح العرق من جميع أجزاء البشرة نلبس ملابسنا الكاملة بلا نقص . بل نحن أيضاً نأكل كما يطالبنا المجتمع على آنية يرسمها لنا بنظام يجب ألا نخالفه فيه . ونحن نساير المجتمع فى كل ذلك بايحاء المحاكاة فنحب ألا نخالف .

وليست هذه المحاكاة مقصورة على اللباس والطعام لأن العقائد العامة نفسها تجرى مجرى اللباس والطعام بحيث أننا ننظر إلى الرجل الذى يشذ عن قواعد الدين نظرتنا إلى رجل يسير فى الشارع بلا رباط رقبة أو يأكل البصل على المائدة كما يأكل التفاح . فالمجتمع يكسبنا ، بايحاء المحاكاة ، أزياء فى اللباس والطعام كما يكسبنا أزياء فى الأخلاق والعادات. ونحن نشمئز من المخالفة هنا كما لو كنا نخالف غريزة طبيعية . والحق أن الغرائز الاجتماعية مثل اجتناب لحم الخنزير أو التبول جهراً أو تحدى العادات الاجتماعية ، هذه « الغرائز » تؤلمنا مخالفتها كما تؤلمنا مخالفة الغرائز الطبيعية . بل إن هناك من يعجز عن التبول فى المراحيض العامة ، أو فى الفراش حين يكون مريضاً ، لأنه منذ طفولته درّب على اجتناب التبول إلا منفرداً متستراً . فهنا تتغلب « الغريزة » الاجتماعية على الرجع الانعكاسى الطبيعى للبول . وقس على هذا كثيراً من سلوكنا الاجتماعى الذى نعتقد أنه طبيعى .

وليس هناك ما يدل على أن الانسان من الحيوانات الاجتماعية أى التى ترث غريزة الاجتماع بفطرتها كما هى الحال فى الخرفان والغزلان والجاموس . لأن أبناء عمومتنا القردة العليا لا تزال إلى الآن انفرادية عائلية أو حتى غير عائلية . ولكن نشأتنا الاجتماعية تحملنا على الأخذ بالمقاييس والقيم الاجتماعية والتأثر بالايحاء الاجتماعى حتى أننا نتألم لمخالفة المجتمع كما نتألم لكظم عاطفة طبيعية .

والآن يصح أن نسأل : ماهو المجتمع الحسن ؟

١ — هو ذلك المجتمع الذى يحاول أن يجعل الوجدان ( بالنظر الموضوعى والمنطق ) فوق العاطفة فى إيجاد الأنظمة ولكنه لا يهمل قيمة العواطف .

٢ — وهو الذى يجعل الأنظمة الاجتماعية بحيث يقل الكظم فى الأفراد إلى أقل

مقدار. ولكن مع ذلك لا يصح أن يزول الكظم تماماً لأنه إذا كان خفيفاً فانه يعد قوة محركة.

٣ – وهو الذى يلغى الأقليات بأن يعاملها بالسواء كالأكثرية بلا أدنى فرق .

٤ – وهو الذى ينتظم بحيث تكون « للذات العليا » الوجدانية القيادة فى التفكير للذات الاجتماعية والذات البيولوجية ( الحيوانية ) عند الأفراد .

٥ – وهو الذى يحاول جهد المستطاع أن يعالج الأخلاق والاقتصاد والسياسة بالروح العلمى الموضوعى ( الوجدانى ) الذى نعالج به الانتاج الصناعى أو الزراعى أو المخترعات فى القطر المتمدن . وكما أن الاختراع لا يرتقى بالتزام التقاليد كذلك الأخلاق والاجتماع لا يرتقيان بالتزام التقاليد .

٦ – وهو الذى يجعل التعاون يأخذ مكان المباراة فى أسلوب الكسب والعيش حتى يقل الكظم من التحاسد والغيرة والمطامع .

٧ – ولكنه ، مع أنه يجعل مصلحة المجتمع هى العليا ، لا ينسى أن غاية المجتمع الأمثل فى النهاية هى إيجاد الشخصية المثلى للفرد .

٨ – وبكلمة عامة نقول إن المجتمع الأمثل هو الذى يجعل الذكاء الوجدانى الموضوعى التعقلى فوق العواطف الذاتية ، لأن الذكاء ارتقائى يطلب التغيير ، أما العاطفة فراسخة جامدة .

# العائلة البشرية

إذا كان مجتمعنا ثمرة العوامل الاقتصادية التي جمعت أفراده برعاية الماشية أولا ، ثم بالزراعة والصناعة وبناء المدن والقرى ثانياً ، فان العائلة تعود إلى أصل طبيعي . أي لو لم نكن نعيش في مجتمع لعشنا في عائلة كما يفعل إلى الآن ذكر الغوريلا مع أنثاه وأولاده . ذلك أن العائلة تعود إلى الرغبة الجنسية أي العلاقة الفسيولوجية التي تحمل أحد الجنسين على طلب الآخر ، ثم وجود الأولاد والتصاقهم بأمهم . والمجتمع البشري هو في النهاية ثمرة هذا المجتمع العائلي أي أن الأولاد الذين يرتبطون بالأم ، أو الأم والأب معاً ، يبقون على هذا الارتباط حتى بعد وفاة أبويهم . ولكن هنا نجد البذرة فقط . أما شجرة المجتمع فنمت بعد ذلك بالعوامل الاقتصادية حين احتاج الانسان إلى الاجتماع للصيد ، ثم إلى الاحتماء من الضواري التي كانت تفترس ماشيته مدة الرعاية ، ثم احتاج بعد ذلك إلى الاحتماء من الغاصبين مدة الزراعة .

وفي مجتمعنا الحاضر تعد العائلة أساس المجتمع لأنها تغرس فينا عواطف وتعين لنا اتجاهات مختلفة حين نكون في سن نتقبل فيها هذه العواطف والاتجاهات بلا معارضة ، لأن العقل الوجداني لم يكن قد اكتمل نموه . وللعائلة أثر في الأولاد وفي الأم وفي الأب .

ولكن يجب أن نوضح هنا أن كلمة عائلة في مجتمعنا من الكلمات النسبية المائعة .

فالرجل مع زوجته وأولاده يكوّنون عائلة .

والرجل مع زوجته وأولاده وأمه يكوّنون عائلة .

والرجل المطلق من زوجة سابقة مع زوجة أخرى وأولادها يكوّنون عائلة .

والمرأة المطلقة من زوج سابق مع رجل آخر وأولاده يكوّنون عائلة .

والأرملة مع أولادها تكوّن عائلة .

والأرملة التي تزوجت بعد وفاة زوجها مع أولادها منه تكوّن عائلة . الخ . خ .

وهذا الاختلاف في تكوّن العائلة يؤدي إلى اختلاف في عواطف الأطفال واتجاهاتهم في الحياة . ومن حق كل طفل أن يكون له أبوان يجد فيهما الطمأنينة قبل كل شئ .

فاذا وقع الطلاق أو إذا كان الزواج حافلا بالشجار بين الزوجين تزعزعت هذه الطمأنينة عند الطفل وعاش سائر حياته بنفس مكوية . وقد يبرأ من هذا الكى أو لا يبرأ ، لأن هذا المسكين الذى نشأ فى الجو العائلى المزعزع المضطرب تمتلىء نفسه وساوس من المجتمع فيخافه ، ثم يدفع عن نفسه هذا الخوف بالانعزال أو العدوان .

من حق كل طفل أن يكون له أبوان . ومن واجب كل زوج أن يرتبط بالزواج على مافيه من مصاعب لأجل أولاده. أما الفرقة بالطلاق أو بلا طلاق فيجب أن تكون آخر مايلجأ إليه أحد الزوجين .

وأثر العائلة السيكلوجى فى الأولاد كبير جداً . لأن الطفل يأخذ أوزانه وقيمه الاجتماعية من عائلته أى أبويه وإخوته والضيوف ، ومن اللغة التى تستعمل ، والسلوك الاجتماعى لكل فرد داخل البيت . فاذا وجد الطفل أباه مجرماً فان من أشق المشقات ألا يكون هو مجرماً . والسعادة العائلية للأطفال تبعث الطمأنينة فى نفوسهم بعد ذلك حتى إذ مات أبواهم بقيت هذه الطمأنينة . وقد وجد عند إجلاء الأطفال عن لندن مدة الغارات فى الحرب الكوكبية الأخيرة أن الذين سبق أن سعدوا منهم بوسط عائلى حسن تحملوا الغربة أكثر مما تحملها الذين لم يسعدوا بمثل هذا الوسط . وذلك لأن الوسط العائلى الحسن بعث الطمأنينة فى الأطفال فواجهوا الغربة مطمئنين . اولكن الوسط العائلى القلق جعل الأطفال الذين نشأوا فيه يزدادون قلقاً بالغربة . وإذا أعطينا للطفل مدة الطفولة فى العائلة الصداقة والحب والطمأنينة أعطى هو مثل ذلك للمجتمع . وإذا أعطيناه الشجار من أبويه أو الاضطهاد من زوجة أبيه أو زوج أمه نشأ مقلقلا يخاف المجتمع ويعاديه.

وقد يفسد الطفل لأن أمه دللته وحمته أكثر مما يجب فينشأ وهو يحس الحاجة إلى من يحميه ويجهل الاستقلال ويطالب المجتمع بأن يدلله أيضاً. والمجتمع بالطبع يرفض هذا التدليل. فتكون النتيجة أنه يحس أنه مظلوم . وقد يحمله هذا الاحساس على الاجرام أو الاعتزال .

وكذلك قد يفسد الطفل لأنه مضطهد إما لأن زوجة أبيه تؤثر أبناءها عليه وإما لأن أمه لا تحبه كما تحب إخوته . وهذا الاضطهاد العائلى يحمله بعد ذلك على كراهة الناس والتوجس منهم . وتلك الحيل التى كان يمارسها وهو طفل كى يحصل على حقه فى وسط غير ودى تعيش معه فيعامل بها المجتمع فيسىء إليه ويساء إليه . ولهذا السبب نجد أنه من حق كل طفل :

١ — أن يكونَ له أبوان صديقان .

٢ – وألا يجد بينهما شجاراً أو انفصالا .
٣ – وأن يكون كل منهما شخصاً فاضلا .
٤ – وألا يجد منهما أو من أحدهما تدليلا أو اضطهاداً .

وهذه بالطبع هى الحال المثلى التى قلما نبلغها ولكن يجب أن ننشدها حتى يهنأ الأطفال بطفولتهم وحتى ينشأوا مطمئنين إلى المجتمع .

وهناك أثر سيكلوجى للعائلة فى الزوج أى الأب هو تكبير شخصيته بالمسئولية العائلية وحمله على اهتمامات اجتماعية وأخلاقية ماكان يباليها لولا الارتباط العائلى . فان مسئوليته لزوجته وأولاده تحمله على الاستقامة والشرف والحذر والأمانة . وقل أن تجد زوجاً له أولاد يفكر فى الانتحار . وقليل من الأزواج من يميل إلى الاجرام .

وكذلك هنا أثر سيكلوجى للعائلة فى الزوجة أى الأم لأنها تجد الكرامة الاجتماعية بالزواج وتكبر شخصيتها بتربية الأولاد وتحمل المسئوليات لهم . وهم قبل كل شئ متنفذ عاطفى لها كثيراً مانعرف قيمته فى أولئك العوانس اللاتى يشكون نيوروزاً لانسداد عاطفة الأمومة عندهن لأنهن لم يتزوجن .

والمجتمع الحسن هو ذلك الذى ييسر تكوين العائلات وتربية الأطفال فى بيوت جميلة مزودة بوسائل الراحة حتى لا يتشتت أعضاء البيت . ومناخنا فى مصر بحرّه لايجمع أعضاء العائلة كما يجمعهم الجو الأوربى البارد حول المدفأة للاصطلاء . فان هذه المدفأة وسيلة للاجتماع العائلى الذى لا نعرفه فى مصر .

وفى أوربا تبنى المنازل الحسنة الرخيصة للعائلات . كما يربى الأطفال بالمجان . ونظام الضرائب يتيح للعائلة المتوسطة أن تعيش فى رفاهية بل يتيح ذلك أيضاً لعائلات العمال . وكل ذلك تشجيعاً لتكوين العائلة التى تعد نواة المجتمع . وليس الطلاق مباحاً للزوجين إلا بعد الاقتناع التام بأن اشتراكهما فى المعيشة قد أصبح محالا وأن انفصالهما خير للاطفال من بقائهما . والطلاق فى مصر هو الكارثة التى يجنى الأطفال ثمرتها المرة فى فوضى حياتهم .

ومن أحسن ماقامت به روسيا لتوثيق الرباط الزوجى لمصلحة الأطفال أنها جعلت كل مايقتنيه أحد الزوجين بعد الزواج ملكا لهما دون أحدهما . وهذا الاشتراك فى الملك يثبطهما عن الانفصال والطلاق . وواضح أنه لا يجوز فى روسيا إمتلاك العقارات التى تحتاج لاستغلالها إلى عمال .

والآن اعتبر الأمثلة التالية وتأثيرها السيكلوجى فى الزوجين والأطفال :

١ — أرملة ترى أولادها الذين ينشأون معها فلا يعرفون الضيافة وواجباتها لأن الزائرين ( دون الزائرات ) قليلون أو معدومون . فالأولاد ينشأون انفراديين منعزلين يخشون المجتمعات ولا يحسنون الكياسة الاجتماعية .

٢ — زوج أتوقراطى يعتقد أنه لا يحق للزوجة أن يكون لها رأى فينشأ الأولاد نشأة غير ديمقراطية . وهذا كثير فى مصر معدوم فى أوربا حيث الزوجان زميلان ليس أحدهما رئيساً على الآخر .

٣ — الأم المحجبة التى تخشى الغرباء وتتجنب فتح الباب فينشأ أبناؤها بالقدوة وهم يخافون الغرباء .

٤ — الزوجة التى عملت وكسبت قبل الزواج . وأدى مراسها للعمل والكسب إلى زيادة وجدانها بالمجتمع وحرصها على مصلحة زوجها فى عمله . وأثر هذا فى تربية الأولاد .

٥ — الزوجة التى لم تتعلم شيئا لا من أبويها ولا من زوجها . فلما مات الزوج انهارت ، وأصبحت كالمعدومة فصار الأولاد يتامى من الأب والأم معاً .

نحتاج إلى كلمات موجزة عن موقف العائلة من المجتمع .

١ — ذلك أن الفرد ، حين ينتقل من العزوبة إلى الزواج ، يحقق ارتقاء وانحطاطاً اجتماعيين . فأما الارتقاء فلأن « واحديته » وأنانيته تنبسطان إلى « ثنائية » وغيرية . فهو يعنى بزوجته وأولاده . وقد كان قبلا يعنى بنفسه فقط . وتبعاته العائلية تحمله على ترقية نفسه وانتظامه فى الحياة .

٢ — ولكن العائلة تعارض المجتمع من حيث أن أعضاءها يتجمعون كتلة تكاد تكون منفصلة عن المجتمع لها أنانية خاصة . والزوج يجد أنه عقب الزواج قد تقصت اتصالاته الاجتماعية . أى أن الاحساس الاجتماعى يتعارض مع الاحساس العائلى . وكثيراً مانجد لهذا السبب أزواجاً لا يعرفون العواطف الاجتماعية السخية كالوطنية وحقوق الجمهور ونشر التعليم وتعميم الصحة لأنهم محدودون بالعواطف العائلية الضنينة أى « أنا وعائلتى فقط » .

٣ — التوسع الاجتماعى فى نشاط الزوجة يؤدى إلى تفكك عائلى . كما أن التماسك العائلى يؤدى إلى تفكك اجتماعى .

٤ — عندما عملت المرأة الأمريكية وكسبت وارتزقت تقهقرت العائلة . كما يتضح من كثرة الطلاق وتأخر السن للزواج . ولكن هذا التفكك العائلى قد رافقه تماسك اجتماعى أو وجدان اجتماعى جديد .

٥ — بما أن أعمال البيت قد صارت آلية أى تقوم بها الآلات فى البيوت الأمريكية وبعض الأوربية قلت الروابط التى تربط الزوجة بالبيت وزادت الروابط التى تربطها بالمجتمع .

٦ — الطوالع السيكلوجية الحاضرة تدل على أننا نسير نحو التوسع الاجتماعى والتضيق العائلى . ذلك لأن المرأة تتعلم كالرجل وتتكسب مثله وتحترف وقد صارت لها كرامة اجتماعية تعنى بها وترعاها إلى جنب كرامتها العائلية . بل هى أحياناً ، مثل الرجل ، تضحى بمركزها العائلى لأجل مركزها الاجتماعى . فلا ترضى مثلا بأن تترك حرفتها كى تتزوج . ثم هى إذا تزوجت كان اتجاهها خارجياً اجتماعياً وليس منزلياً داخلياً .

وهذا الاتجاه يزيد بزيادة الحضارة الصناعية . ونحن هنا نقرر الحقائق فقط كما نرى أماراتها .

# التطور الاجتماعى للشخصية

غاية المجتمع الأمثل هو ايجاد الفرد الأمثل . أى الفرد الذى يمتاز بالشخصية المثلى. ولذلك نحتاج إلى أن ننظر فى الأطوار التى ترتقى إليها أوتتغير فيها الشخصية التى هى جماع النمو النفسى والذهنى والجسمى .

تمر الشخصية فى عشرة أطوار يتداخل بعضها فى بعض . وهى تبلغ إيناعها قبيل الخمسين وتستقر على ذلك إلى الشيخوخة .

١ — فمن الميلاد إلى إتمام سنتين ينحصر النشاط فى طلب الطعام والرفاهية .

٢ — ومن سن سنتين إلى خمس سنوات يواجه الطفل أخطار المشى والمصادمات ، فينشد الاحتماء .

٣ — ومن سن ٣ سنوات إلى ٧ يشرع الطفل فى التحفظ وضبط عواطفه .

٤ — ومن سن ٥ سنوات إلى ١٣ سنة يتفتح ذكاؤه فيتكلم ويفكر ويحتال .

٥ — ومن سن ٧ سنوات إلى ١٥ سنة ينافس ويغار .

٦ — ومن سن ١٣ سنة إلى ٢٠ سنة يلتفت إلى الجنس الآخر .

٧ — ومن سن ١٥ سنة إلى ٣٠ سنة يفكر فى كسب العيش .

٨ — ومن سن ٣٠ سنة إلى ٤٠ سنة تبرز فيه الرغبة فى النمو والطموح .

٩ — ومن سن ٤٠ سنة إلى ٥٠ سنة تنتظم له قيم ومقاييس روحية واجتماعية .

١٠ — ومن سن ٥٠ إلى ٧٠ ترسخ هذه القيم والمقاييس فيكره التغير .

ونعنى أنه فى هذه الفترات من العمر تبرز صفات كل فترة أكثر من غيرها من الصفات التى قد تضعف ولكنها لا تزال موجودة . فالالتفات إلى الجنس الآخر ( رقم ٦ ) قد يبقى إلى سن الستين أو بعد ذلك ولكنه يبرز ويطغى على الشخصية فيما بين سن ١٣ و ٢٠ سنة .

وعندما نتأمل هذه الانتقالات والتغيرات نعرف أن كلا منا يمتاز بشخصية متطورة . وأن أحدنا فى سن الثلاثين قد يكون شخصاً آخر فى سن الخمسين .

والشخصية تتكون بالمجتمع . والانسان بلا مجتمع حيوان بيولوجي لا يختلف من الحيوان إلا من حيث الذكاء الفطرى . وهذا الذكاء الفطرى لا قيمة له مادام الانسان منفرداً إذ هو يبقى خاماً أخضر غشيما حتى يعتمله المجتمع ويقومه ويوجهه وحتى تنبهه كلمات اللغة وتوجهه .

وفى حياتنا الاجتماعية تمر بنا ظروف تقرر لنا شخصيتنا حتى كأنها قد صيغت فى قالب أو جملة قوالب عينت لها الكم والكيف . وصحيح أنه عندما نقترب من سن العشرين يشرع كل منا فى تكوين شخصيته بوجدانه . وقد ينجح فى بناء نفسه وتصحيح الأخطاء السابقة وتعيين الأهداف الحسنة التى يتجه إليها . ولكن هذا الوجدان يتوقف على ظروف كثيرة مؤاتية أو معاكسة . ونحن نجمل هذه الظروف فيما يلى :

١ — عند الميلاد يتقرر ذكاؤنا من حيث المقدار كما يتقرر مزاجنا من حيث الاتجاه . فقد يولد أحدنا ذكياً أو بليداً أو متوسطاً . وقد يتقرر له منذ ميلاده عمره طويلا أم قصيراً وصحته قوية أم ضعيفة ثم هو قد يولد بعاهة تحدث له مركب نقص أو قد يولد سوياً . ثم هو قد يولد انبساطياً اجتماعياً أو انطوائياً انعزالياً .

ولكل من هذه الحالات أثر فى الشخصية .

٢ — ثم هناك التربية التى نحصل عليها فى البيت منذ الميلاد . فانه يتوقف شئ كبير من الأخلاق على الرضاع هل هو بمواعيد يتعلم منها الطفل ضبط نفسه أم هو يجرى اعتباطاً . فينشأ هو بعد ذلك نزوياً عاطفياً لا يضبط نفسه . ثم هو يتأثر تأثراً مختلفاً إذا كان قد دلل أو اضطهد أو عومل بالانصاف . ومركب أوديب ( صورة أمه فى نفسه ) سيؤثر فى علاقاته الجنسية المستقبلة . ثم معاملة أبويه أحدهما للآخر ، ثم مكانه بين إخوته هل هو الأكبر أم الأصغر ؛ وهل عاش مع بنات أو أولاد ، وهل كانت أمه مع أبيه أم مطلقة منفصلة . ففى كل هذه الحالات تتأثر الشخصية وتنمو فى قالب معين .

٣ — ومن هذه الظروف التى تقرر شخصيتنا أيضاً ظرف المراهقة حين تلتهب العاطفة الجنسية وتغمر كياننا . فبعضنا يقضى هذه الفترة فى يسر يختلط بالفتيات ويجتاز مراهقته وهو سوى سليم . وبعضنا يقضيها فى عسر وضنك فيعجز عن التصرف السليم ويقع فى العادة السرية ويسرف فيها ويخرج منها مثخناً . وقد يحدث فى هذه الفترة شذوذ سئ .

٤ — ثم هناك المدرسة ومايحدث من مزاملة أو مزاحمة وما يصيب الصبى ثم الشاب من نجاح أو فشل . فان لكل هذا أثره الحسن أو السئ فى الشخصية .

٥ — ثم هناك الزواج . وهل كان موفقاً قام على الحب والاحترام ، أم اتضح أنه غلطة وأن قصارى مايرجى منه تسوية . وهل هو بلا أولاد أو بأولاد . وهل الزوجان فى خلاف وعربدة أم فى وفاق وزمالة ؟ فلكل هذا أيضاً أثره فى الشخصية .

٦ — وأخيراً هناك سنتان أو ثلاث سنوات تقع عند المرأة عند الثامنة والأربعين أو حواليها وعند الرجل فى سن الثامنة والخمسين أو حواليها ونعنى بها الركود أو الضعف الجنسى . وهى الوقت الذى نسميه خطأ بسن اليأس . وفى هذه التسمية أثر سيكوجى سيئ فى المرأة لأن هذه السن هى سن الحكمة وليست سن اليأس . وهذا الانتقال من الشباب إلى الشيخوخة كثيراً ما يؤذى الشخصية بل أحياناً تكون أخطاره عظيمة وخاصة فى المرأة .

وكلنا يعرف أمارات الشخصية السيئة فى الفتاة الصامتة السمينة التى لا تعرف الرشاقة بل تعتمد على جمال تمثالى أو فى ذلك الشاب البارد الذى يسكت طويلا وينطق سخفاً . ونعرف ذلك « البارد » الذى نتجنبه ونتوق لقاءه لأننا نحس جموده كأنه قد صيغ من خشب إذ لطمناه لم يرن .

وللشخصية أساس من بناء الجسم وخاصة من الغدد الصماء التى تقرر المزاج والقوام والنحافة والقد الخ . فنحن نستظرف القد النحيف والتقاسيم المتناسبة ونستثقل الجسم المتكتل الذى يسعى وكأنه يسير القرفصاء . ولكن ٩٠ فى المئة من الشخصية نفسى وليس جسمياً . والظرف والرشاقة والبشر والخفة والروح من صفات النفس وهى ثمرة المجتمع أكثر مما هى من صفات الجسم أو ثمرة الغدد . ولو كانت الشخصية من صفات الجسم فقط لكان من العبث الكلام عنها والبحث عن ترقيتها . وأنا أرجو القارئ الذى يبغى التوسع فى هذا الموضوع أن يقرأ كتابى « الشخصية الناجعة » .

ولكنى ألخص هنا الشروط التى يجب أن تتوافر لايجاد الشخصية المثلى :

١ — أن يكون للانسان اهتمامات متعددة تشغل ذهنه ونفسه وتزيد صلاته بالمجتمع فيجب أن تكون له حرفة يحسنها يكسب منها العيش ويكسب الكرامة الاجتماعية . ويجب أن تكون له هواية يقضى فيها فراغه ونعنى هواية يرتقى بها ويستغل بها الوقت لا أن يقتله . ثم يجب أن تكون له اهتمامات اجتماعية فى عمل البر أو الاشتغال بالسياسة أو الدفاع عن مبدأ أو نحو ذلك . وهذه الاهتمامات هى شرط أساسى للسعادة الفردية ، وللطيبة الاجتماعية .

٢ — ويجب أن يؤثر الحياة الزوجية على العزوبة لأن مسئوليات العائلة والزواج تربى شخصيته . والمسئولية هي فيتامين الشخصية .

٣ — يجب أن يمرن نفسه على تغليب وجدانه بالمنطق والنظر الموضوعي على عواطفه ويتجنب النظر الذاتي في المشكلات .

٤ — يجب أن ينشد فلسفة صالحة ويستقر عليها .

٥ — يجب أن يجعل المستقبل جزءاً من الحاضر . ولكن يجب أيضاً ألا يضحي بالحاضر من أجل المستقبل .

وبالطبع هناك الشخصية المريضة التي لم نذكرها لأننا خصصنا لها فصولا أخرى .

●

# مرض النفس هو مرض المجتمع

المجتمع المريض يبعث الأمراض فى نفوس أفراده . وأمراضنا النفسية جميعها من السيكوباثية البسيطة كادمان الخمر أو التشرد أو الزيغ الجنسى ، إلى النيوروز حين تحتد العواطف وتلتهب حتى لا تطاق وقد تبعث على الانتحار ، إلى السيكوز حين يختل العقل ولا يرى الأشياء على حقائقها الوضوعية ، جميع هذه الأمراض تعود إلى مجتمع مريض .

ذلك أننا نعيش فى مجتمع اقتنائى يدعو إلى تنازع البقاء ويبعث الخوف والقلق من المستقبل ويجعل التفوق أو التخلف ثمرة للمباراة . فهو مجتمع اقتنائى تحاسدى تنازعى . وفى كل فرد خوف من المستقبل لهذا السبب . وجميع أفراده فى مباراة تملأهم شكوكا وشبهات يخافون الفقر ولا يجدون الطمأنينة . حتى الصبى فى المدرسة يطالب بالمباراة والتفوق فى الامتحانات .

فليتأمل القارئ ما يتفرع من معنى المباراة ومعنى التفوق هنا فى نفس الصبى . فانه يخشى هذه المباراة ويمتلئ نفسه شكوكا عن الفشل فى المستقبل . وهو يغار من المتفوقين ويكرههم . وهو يحسد ويلعن . ثم هذه الرغبة فى التفوق تحمله على البغض والكراهة لغيره وحب السبق لنفسه . وجميع هذه العواطف كريهة تبقيه فى قلق . فاذا ترك المدرسة وجد هذه الصفات أيضاً فى المجتمع فى صورة أوضح بل أبشع لأنه ينتهى إلى أن يقيس ويزن بهذا الاعتبار التالى : « يجب أن أسبقك وأتفوق عليك . وأيضاً أكرهك إذا سبقتنى وتفوقت علىّ . وأنا أخشى الفشل . ولذلك أنا قلق خائف غير مطمئن إلى الدنيا . » ومثل هذه الحال تجعلنا جميعاً مرضى . وهذا هو الواقع الآن . وإنما فقط نتفاوت فى درجة المرض أى فى درجة القلق والهم والخوف والشك .

وهذه الصفات تلصق بنا وتعود عواطف نعتقد أحياناً أنها طبيعية . فالزوج يعامل زوجته بروح الاقتناء يريد أن يأخذ ولا يعطى . بل هو يفعل ذلك حتى فى المواقف الحميمة بينه وبينها . والخوف المستقر فى نفوسنا من الفشل فى هذه المباراة لأجل الاقتناء ، اقتناء المال والوجاهة الخ . . . هذا الخوف يحملنا على أن نتسلح بالتسلط والتجبر لأنهما يوهماننا

البعد عن الخوف. وهذا إلى مطامع خيالية بشأن الثراء والوجاهة والقوة تتغلغل فى نفوسنا وتحملنا على بذل مجهودات مضنية تفتت صحتنا الجسمية والنفسية .

وكل ما نؤمن به من عقائد ، وكل ما ينبعث فى نفوسنا من عواطف ، نتيجة لهذه العقائد ، إنما نأخذه من المجتمع الذى نعيش فيه . فالحسد والغيرة والخوف والقلق والرغبة فى التسلط ( الاستبداد ) والشك ، كل هذا يعود كما لو كان عواطف طبيعية فى نفوسنا . مع أنها أمراض نفسية نشأت عندنا من المباراة والاقتناء فى المجتمع .

ولذلك نجد أن أعظم الأمم إيماناً بمذهب الاقتناء وممارسة للمباراة هى أيضاً أعظمهن فى الأمراض النفسية . وهذه الأمة هى الولايات المتحدة الأمريكية ، حيث يزيد عدد الأسرة للأمراض النفسية فى مستشفياتها على عددها للأمراض الجسمية : مباراة وتنازع وتحاسد وغيرة وخوف وقلق ، تؤدى إلى انهيار فى الأعصاب واختلال العواطف ثم إلى انهيار واختلال فى العقل .

وأمراضنا النفسية هى فى النهاية عجز الفرد عن أن يعيش فى المجتمع على أساليبه وأخلاقه وأهدافه . وجميع مشكلاتنا النفسية هى ، لهذا السبب ، مشكلات اجتماعية . ومما له مغزى كبير هنا أن المدارس الجديدة فى الولايات المتحدة تمنع المكافآت والامتحانات وتحمل التلاميذ على التعاون بدلا من المباراة وتجعلهم يحلون مشكلة عامة متعاونين . وذلك لأنها عرفت ما تحدثه المباراة فى نفوسهم من قلق وخوف وما تبعثه فيهم من عواطف كريهة كالتحاسد والتباغض . ولكن ماذا يجدى التعاون فى المدرسة إذا كان هؤلاء المساكين سيخرجون إلى مجتمع كله مباراة وممارسة للاقتناء بل ممارسة لخطف وتنازع بقاء ؟ « ولأم المخطئ الهبل » أو للمتخلف الانتحار .

ولسنا قادرين على أن نغير هذا المجتمع التحاسدى إلى مجتمع تعاونى أى نغير أسلوب العيش من المباراة إلى التعاون . ولذلك ستبقى معنا الأمراض النفسية مادام مجتمعنا قائماً على أسلوبه هذا . وقصارى ما نستطيع أن نفعله أن نعالج حالة فردية بعد أخرى ونحاول أن نرد المريض إلى وجدانه أى إلى التعقل . وبكلمة أخرى نحاول أن نبين له أنه يجب عليه ألا يتطوح فى الأخذ بأسلوب هذا المجتمع حتى يمرض ويجن .

وإلى أن يتغير مجتمعنا من المباراة والاقتناء إلى التعاون فاننا سنبقى مرضى . . . نهرب من عواطف القلق بالخمر . ونفر من الفشل بالانتحار . ونجهد الجسم والنفس فى مجهودات لتحقيق مطامع خيالية . ونلجأ إلى المارستان كى نعيش فى أحلام الغيبوبة ، لأننا لا نطيق الواقع بكل ما فيه من مصاعب .

١ — اعتبر أيها القارئ موظفاً فى الدرجة السابعة فى الحكومة يتحكم فيه الرئيس ويتعنت ويهدده من وقت لآخر بالغرامة وبمجلس التأديب ويتربص به الأخطاء كى يوقع به . ففى هذه الحال يقلق هذا الموظف ويخشى فصله من الوظيفة وهو يجد أربعة أو خمسة أطفال مع أمهم يجب أن يعولهم . والقلق يحدث له أعراضاً جسمية مثل لغط القلب أو زيادة الضغط الدموى أو اضطراباً معوياً من إمساك إلى إسهال .

٢ — واعتبر آخر يعمل فى بورصة الأوراق . وهو بين ساعة وأخرى يرتفع سروراً أو ينخفض اغتماماً لتقلب الأسعار .

٣ — ثم آخر ، فتاة مثلا ، تخشى أن تفوتها سن الزواج ، لأن الخاطبين يطلبون فتاة ثرية وهى فقيرة .

٤ — ثم آخر ، قد نكبه الزمن بزوجة مسرفة . فهو مهما جدّ لا يستطيع أن يسدد مطالبها وهى دائمة التقريع له على تخلفه ، تضرب له الأمثال عن غيره الذين ينجحون ويقتنون لزوجاتهم الخ .

ففى كل هذه الحالات نجد أمراضاً نفسية تعود إلى المجتمع الذى نعيش فيه ، هذا المجتمع الذى يطالبنا بالمباراة ، ولا يؤمننا من الفاقة أو المرض .

٩٩

## العاطفة والوجدان

نستطيع بعد أن بلغنا هذه المرحلة من الكتاب أن نعود إلى هذا الموضوع بزيادة فى التوسع .

فنحن البشر نواجه هذه الدنيا بثلاثة رجوع تؤدى إلى التفاهم بيننا وبين الوسط :

١ — الرجع الانعكاسى . كالضوء يفاجئنى بعد الظلام فاغمض عينى ، أو النار تلامس يدى نأجذبها . فهنا رجع يحملنى على تصرف معين هو الاحجام أو الهرب . كما أنى أرى الطعام وأنا جائع فيجرى لعابى . فهنا استجابة تحملنى على الاقتراب والأكل .

وهذا الرجع قد يكون مباشراً أو معدولا أى مكيفاً قد نقل من أصله إلى شئ آخر يتصل بالأصل . ونحن فى هذا الرجع المباشر نشترك مع أحط الحيوانات كالاسفنج . ولكننا نمتاز بأننا ، وبعض الحيوانات العليا ، نستطيع نقله من أصله . كالجرس يدق فيجرى لعاب الكلب لأنه تعود وضع الطعام له مع دق الجرس . فصار الدق وحده يجرى لعابه ويذكره بالطعام .

وهناك من السيكلوجيين ، مثل بافلوف وواطسون ، من يقول إن كل نشاطنا الذهنى ( النفسى ؟ ) هو رجوع معدولة أى مكيفة . ولكن هذا القول يعنى فى النهاية أن كل تفكيرنا إنما هو ذاكرة لا أكثر .

٢ — ثم هناك الرجع العاطفى حين أشمئز من منظر يغثى النفس فى الشارع . وهناك الاستجابة العاطفية حين أدخل الدار السينمائية وألتذ برؤية الاقتحامات والأشخاص .

وقد يقال هنا إن العاطفة هى الرجع الانعكاسى . ولكن قليلا من التأمل يبين أن الرجع الانعكاسى مفاجئ سريع زائل كطرفة العين عند وقوع القذى بها ، ولكن العاطفة بطيئة مثابرة كما يحدث حين أرى فتاة جميلة أتأملها ثم أذكرها بعد رؤيتها بيوم أو بشهر .

وليس شك مع ذلك فى أن أساس الرجع العاطفى هو الرجع الانعكاسى . ولكنى فى الرجع الانعكاسى أتحرك بسرعة وأفر أو أقبل فلا أفكر . ولكنى فى الرجع العاطفى أتريث . وفى تريثى أجد الفرصة للرؤية والتفكير .

وصحيح أننا عندما نتأمل حيواناً حتى من الحيوانات العليا بواجه أننى لا نعرف هل هو يستجيب إليها استجابة انعكاسية أو عاطفية. وحياتنا الحضارية قد أفسدت علينا هذا التمييز لأن رجوعنا العاطفية والانعكاسية قد صارت بالحضارة معدولة أى مكيفة أى صارت مركبات . ولكن يجوز لنا أن نقول دون أن نبتعد كثيراً عن الحقيقة أنه كلما انحط الحيوان صارت مواجهته للدنيا العكسية . فاذا ارتقى صارت هذه المواجهة عاطفية تتيح ببطئها ومثابرتها شيئاً من التفكير .

والمقارنة هنا تشبه المقارنة فى شأن الذاكرة . فان لنا ذاكرة بدائية نحس بها حين نتأمل مصباحاً مشتعلا ثم نغمض العين ، فتبقى صورته ماثلة لا تندثر إلا بعد دقيقة أو نصف دقيقة . وواضح أن ذاكرة كثير من الحيوانات لا تزال فى الغالب باقية على هذا المستوى أو تزيد قليلا . ولكن ذاكرتنا نحن قد تجاوزت هذا المستوى إلى أنى أستطيع أن أدرس العلوم والفنون وأن أذكر حادثاً مضى عليه أربعون أو خمسون سنة .

فالذاكرة البشرية على مثابرتها السنين الطويلة تعود مثلا إلى الذاكرة الضفدعية أو السمكية على زوالها بعد دقيقة . وكذلك الرجع العاطفى فى الانسان يعود مثلا إلى الرجع الانعكاسى فى السمك .

أجل . إن الأصل واحد . وما زلنا نتلمس هذا الأصل فنجده . ولكن ما أعظم الفرق ! ثم هذا الفرق لم يعد كياً فقط بل صار نوعياً . لأن الانتقال من الرجع الانعكاسى السريع الزائل إلى الرجع العاطفى المثابر الباقى قد أتاح التفكير .

٣ — ثم نحن البشر نواجه الدنيا بشئ ثالث ليس هو الرجع الانعكاسى وليس هو الرجع العاطفى بل هو الوجدان .

وهنا يثب علينا بافلوف وواطسون ويقولان : ما هو الوجدان ؟ أليس هو جملة رجوع انعكاسية معدولة ؟ ألغوا هذه الكلمة « وجدان » لأننا ليس عندنا ما نواجه به الدنيا سوى الرجوع الانعكاسية .

ولكن هل نستطيع إلغاءها ؟

إنى أؤلف هذا الكتاب الذى تقرأه بوجدان اجتماعى ثقافى وأستطيع أن أحلل البواعث التى وصلت بى إلى مقعدى هنا أمام مكتبى وأقف على الرجوع الانعكاسية أو العاطفية المعدولة أى المكيفة التى بعثتنى على التأليف . ولكن ماذا فى هذا ؟

إن القول بأن وجدانى هو مجموعة من الرجوع الانعكاسية كالقول تماماً بأنى لست مؤلفاً

من لحم وشحم ودم وعظم ، إنما أنا مؤلف من كربون وهيدروجين وأوكسجين وحديد وفصفور وصوديوم الخ . . .

إن الماء مؤلف من هيدروجين وأكسيجين . ولكن خصائص الماء ليست خصائص هذين العنصرين . ونحن هنا لسنا إزاء إضافة وجمع يساويان كماً . وإنما نحن إزاء إضافة وجمع يساويان كيفاً أى انبجاساً جديداً لم يكن للحى به عهد من قبل .

فى الأصل رجوع العكسية موضعية لا تتيح التفكير لسرعة زوالها .

ثم رجوع انعكاسية قد صارت عواطف عامة بطيئة مثابرة فأتاحت التفكير. وهذا انبجاس جديد . وهو تفكير ذاتى انفعالى ولكنه تفكير نشترك نحن والحيوان فيه .

ثم عواطف مباشرة أو معدولة قد تجمعت فى الانسان فلم يكن حاصل تجمعها زيادة الكم بل كانت انبجاساً جديداً فى الكيف فأحدثت الوجدان .

والخطأ الأصلى عند بافلوف وواطسون أنهما يخلطان بين العادات الجسمية والنفسية وبين التفكير الوجدانى . فأنا أشرب الشاى كل يوم برجوع العكسية كوّنت عندى عادة ليس فيها تفكير . ولكنى أكتب هذا الكتاب بوجدان أحاول فيه أن أتخلص من عواطفى وأن أفكر التفكير الموضوعى المنطقى . وهناك بلا شك عادات ذهنية كثيرة ، غير العادات النفسية ، تعود إلى انعكاسات أو عواطف . وكذلك ليس شك فى أن كثيراً بل كثيراً جداً من تفكيرنا يعود إلى عواطفنا ورجوعنا الانعكاسية . وهذا هو التفكير الذاتى أو الانفعالى .

وقد سبق أن قلنا إن معظم أخطائنا فى التفكير يعود إلى أننا ننظر ونفكر بالنظر والتفكير العاطفيين . ومن شأن التفكير العاطفى أنه يتحيز جزءاً من كل . فاذا تغلبت علىّ عاطفة الجوع فكرت فى الطعام فقط . فأنا هنا ذاتى انفعالى فى تفكيرى . ومجال هذا التفكير صغير . ولكن التفكير الوجدانى يحملنى على خمسة أو ستة اعتبارات مثل قيمة الاقلال من الطعام حتى لا يثقل علىّ فأنعس ، ومثل تجنب اللحم لأن أحماضه كثيرة ، ومثل تجنب الملح لأنه يزيد الضغط ، ومثل ضرورة البطء فى الأكل للمؤانسة ، ومثل تأمل الآنية الجميلة للذة الفنية . . . الخ

فكل هذه اعتبارات اتسع بها مجال التفكير . وصحيح أنها مؤلفة من عواطف مختلفة . ولكن تجمع هذه العواطف لم يؤد إلى جمع وإضافة فقط بل أدى إلى تفكير كيفى هو الوجدان فصار تفكيرى موضوعياً منطقياً واسعاً بدلا من أن يكون عاطفياً انفعالياً ضيقاً . كما أن تجمع الأكسيجين والهيدروجين لم يؤد إلى جمع وإضافة فقط بل أدى إلى تغير كيفى بايجاد الماء .

حين تسودنى العاطفة يكون تفكيرى تسليمياً . كالمحب يسلم بجمال حبيبته تسليما أعمى ، وكالجائع يأكل أى شئ . ولكنى حين يسودنى الوجدان أنتقد وأحلل . والاختراع والاكتشاف كلاهما من الوجدان .

التفكير العاطفى يسير عفواً بل أحياناً قسراً لا نملك رده كما يحدث فى أحلام اليقظة أى الخواطر السائبة . أما التفكير الوجدانى فيسير بارادتنا نوجهه كما نريد . وعندما تمرض النفس يغيب الوجدان و نرتد إلى التفكير العاطفى القهرى الذى لا نستطيع التخلص منه . ونحن نرث غوغاء من الشهوات والعواطف نتعلم فى المجتمع كيف نتسلط عليها وننظمها ونعبئها جنوداً فى خدمة الوجدان . وعلى قدر نجاحنا فى هذا التسلط أو التنظيم تكون سلامتنا النفسية وتصرفنا الحسن .

# الانعكاسات المعدولة

الرجع الانعكاسى هو أقدم الرجوع العصبية فى الانسان . وهو مثل العطاس وانطراف العين وسحب اليد من النار ونحو ذلك. وهو ، لبدائيته ، قد ظهر فى الحيوان قبل أن يظهر المخ . ولذلك نحن فى أحيان كثيرة نحس الرجوع الانعكاسية بأعصابنا التى لا تصل إلى المخ وإنما تصل إلى النخاع الشوكى فى صلب الظهر فقط . ونحن سواء فى هذا الرجع مع الاسفنج والسمك والنمل والجنبرى والكلب والفيل وغيرها من أدنى الحيوانات إلى أعلاها التى تمتاز بمخ أو ليس لها مخ . ونحتاج هنا الى قليل من التوسع مع المخاطرة بالتكرار .

فقد يكون هذا الرجع الانعكاسى مباشراً كما يحدث عندما أكون جائعاً وأرى اللحم المشوى أو أشمه فيجرى لعابى . وقد يكون معدولا أى عدل به عن أصله إلى شئ آخر له علاقة به كما يحدث عندما أكون جائعاً وأسير فى الشارع فأرى كلمة « مطعم » أو عندما أسمع حديثاً عن الطعام أو عندما أرى مائدة عليها أطباق فارغة ليس عليها طعام . ففى هذه الحالات يجرى لعابى أيضاً لأنى أقرن هذه الأشياء بالطعام . وقد استطاع بافلوف أن يجعل لعاب الكلاب يسيل عندما يدق جرساً لأنه عوّدها أن ترى الطعام عقب دق الجرس أو بكلمة أخرى غرس فى الكلاب عادة جديدة لم تكن تعرفها فى فطرتها هى اشتهاء الطعام والابتداء فى عملية الهضم بالفم عند سماع الجرس دون رؤية الطعام . وواضح أن مثل هذه العادة لا تعرفها الكلاب التى لم تتعودها .

وإلى هنا نجد كلاماً حسناً ومفهوماً . ولكن بافلوف يزيد على هذا بأن كل تصرفنا فى الحياة وتفكيرنا وفلسفتنا ومثلياتنا وما عندنا من دستور للدولة وما نعرف من الكيمياء أو الفلك إنما هو كله ، وأكثر منه ، رجوع انعكاسية معدولة لا نفطن إلى أصولها لأنها تسللت إلينا رويداً نقطة بعد أخرى حتى صرنا نسلك سلوكنا المدنى أو الثقافى وننبعث إلى هذا العمل أو التفكير ونحن لا ندرى أننا نندفع برجوع انعكاسية معدولة .

ومثل هذه الدعوى كبيرة جداً وإن كانت لها قيمتها التى لا تنكر فى تصرفاتنا السليمة والمريضة . فنحن مثلا لا نستطيع أن نعزو نظرية النسبية التى قال بها اينشتين إلى الرجع

إلى العمليات الحسابية كالضرب والقسمة والمبادئ الهندسية الأولى إلى الرجع الانعكاسى المعدول . بل كذلك لا نستطيع أن نعزو اهتداء الصبى وهو فى الثامنة من عمره الانعكاسى المعدول .

ولكن فى حياتنا المدنية الحاضرة نعيش ونسلك بكثير من المركبات التى هى فى لبابها رجوع انعكاسية معدولة. فأخلاقنا مثلا إنما هى عادات عملية، وعقائدنا إنما هى أيضاً عادات اتجاهية . وكلتاهما ترجع إلى رجوع انعكاسية معدولة أى مركبات . وهذه المركبات يبلغ من ثباتها فى النفس أنها تغير الوضع الأصلى للرجع الانعكاسى كما نرى فى الرذائل التى تؤذى صاحبها ومع ذلك لا يستطيع التخلص منها . كما هى الحال فى المتعلق بالخمر أو بالمخدرات أو بالشهوة الجنسية الشاذة . فنحن هنا إزاء رجع انعكاسى قد عدل به عن أصله إلى شئ آخر فصار مركباً نفسياً أى عادة متأصلة تضر صاحبها وهو عاجز عن التخلص منها .

أنظر إلى امرأة تشكو مرضاً نفسياً هو أنها لا تطيق رائحة السمن . ولما كانت جميع أطعمتنا تقريباً تطهى بالسمن فانها أصبحت تكره الطعام وتشمئز منه وكأنها تنوى أن تموت جوعاً . والأصل لهذه الحال أن زوجها ضربها وأسرف فى الضرب حين كان رأسها منكباً على إناء السمن . فحدث لها وقت الضرب هذا الرجع الانعكاسى المعدول فصارت تنفر من رائحة السمن الذى قرن بالضرب والألم . فهنا مركب نفسى مريض . كذلك المركب الذى أحدثه بافلوف فى كلبه باجراء لعابه عندما يسمع الجرس .

وكثير من التربية إنما يقوم بايجاد مركبات أى رجوع انعكاسية معدولة . فنحن نعود الصبى أن يضبط عواطفه أمام الغرباء، وأن يستحى من بعض أعضاء جسمه، وأن يوزع الشكولاتة بينه وبين إخوته بالسواء. ونحن بهذا نغرس فيه مركبات مدنية اجتماعية تخالف الرجوع الانعكاسية الأصلية. ومن مثل المرأة التى كانت تشمئز من رائحة السمن نستطيع أن نكف السكير عن عادة السكر بأن نمرج الخمر بمقئ ليس له طعم أو رائحة . ولكن بعد أن يشرب قليلا أو كثيراً يجد أنه يقئ . وعندئذ ينفر من الخمر . . . كما نفرت تلك السيدة من السمن .

إن نظرية بافلوف مفيدة جداً بشرط أن نقف بها عند حدودها . والقارئ لهذا الكتاب قد عرف مما قرأ إلى هنا أننا نؤمن بأن سلوكنا فى الحياة إنما هو فى الأكثر سلوك العاطفة. والفرق بين الرجوع الانعكاسية والرجوع العاطفية ليس كبيراً ، لأن العاطفة فى منشاها مجموعة من الرجوع الانعكاسية الموروثة تسير فى بطء وتريث فتتاح الفرصة بهذا البطء والتريث للتفكير . ولكن التفكير الناجع يحتاج إلى أكثر من هذا ، يحتاج إلى الوجدان .

# الذاكرة والتخيل

فى الفصل الأسبق حاولنا أن ننتقل من تفكير العاطفة الحيوانى إلى تفكير الوجدان البشرى . وقلنا إن الوجدان يشبه أن يكون مجموعة من العواطف تحملنا على موقف التردد والاختيار ، فننتقل بهذا الموقف من الانفعال إلى الوجدان .

ولكن هنا ثغرة تستحق الملء هى الذاكرة . وقد سبق أن أومأنا إلى منشأ الذاكرة حين أشرنا إلى رسم المصباح يبقى فى العقل بعد اغماض العين نحو دقيقة أو أكثر . فنحن :

١ — نذكر المصباح دقيقة أو أكثر بعد اغماض العينين .
٢ — ونتخيل المصباح دقيقة أو أكثر بعد اغماض العينين .

فمن هنا نعرف أن الذاكرة هى الأصل للتخيل . وما دمنا نذكر ونتخيل فاننا نفكر . أى أننا ونحن فى خلوة نستعيد الصور أى نتذكرها ونتخيلها . ولكنا لا نتذكرها كما لو كانت صوراً فتوغرافية طبق الأصل . لأننا نسلط عليها عواطفنا فنختار منها ما نحب استعادته لأنه يسرنا مثلا ونستبعد ما نكره منها لأنه لا يسرنا . ولذلك نحن نهدف من التذكر والتخيل إلى غاية . فنختار هذه الصورة وننبذ تلك الأخرى . وهذا نوع من الاختراع لأننا نؤلف صورا مختارة نجد فيها خيالات نرغب فى استدامتها ونحن نحرك هذه الصور ونخلطها أو نغير فيها طبقاً لغاية .

ونكاد نقول إن التذكر هو الأصل فى الحياة . لأننا ننمو ، سواء أكنا من الحيوان أم من النبات ، بالذاكرة . ولا عبرة بأننا ندرى بهذه الذاكرة أو لا ندرى . أى لا عبرة بأننا على وجدان بهذه الذاكرة أو هى كامنة فينا لا ندريها . إنما الواقع أننا لا نستطيع أن نفر من الفرض الذى يحتم علينا بأننا ننمو من الجنين إلى الطفل إلى الصبى إلى الشاب إلى الشيخ بذاكرة عضوية موروثة . وكذلك نحن نرضع فى الطفولة بذاكرة أى أن ما نسميه غريزة إنما هو ذاكرة . بل إن قصة التطور إنما هى فى النهاية قصة الذاكرة النوعية أى ذاكرة النوع البشرى أو غيره من أنواع الحيوان والنبات .

فالوراثة والغريزة البيولوجيتان فى الحيوان والنبات كما نراهما فى النمو والسلوك إنما هما ذاكرة كامنة غير وجدانية .

والذاكرة البشرية التى نتعلم بها إنما هى أيضاً من هذا الطراز أى لا تختلف من الوراثة والغريزة . والذاكرة عندنا ، كما قلنا ، تؤدى إلى التخيل والتوهم أى أنها تؤدى فى النهاية إلى التفكير بالعاطفة أو بالوجدان . ونحن نعرف من اختباراتنا أننا حين نستلقى مثلا بعد الغداء ونسترخى ونشرع فى الخواطر أى أحلام اليقظة إنما نبدأ هذه الخواطر أو الأحلام باستذكار حادثة سابقة تتسلل لنا منها خيالات وصور فنأخذ فى تحسينها أى تحسين هذه الخيالات والصور . وهذا يدلنا على أننا نستذكر حادثة ماضية دون غيرها لأن لنا هدفاً منها هو هذا التحسين كأننا نقول : ما هو السلوك الأمثل الذى كان ينبغى فى هذه الحادثة ؟ وإذا ترجمنا هذا إلى الغاية الهدفية نقول : ما هو السلوك الأمثل لى إذا عاد مثل هذا الحادثة ؟

وقد سبق أن قلنا إن الوجدان هو مجموعة من العواطف المتضاربة التى تحملنى على وقفة التردد والاختيار فلا أنساق منفعلا فى عاطفة واحدة . والآن نقول إن أداة الوجدان فى الاختيار هى الذاكرة التى تحملنى على التخيل والتوهم فأحقق هذا الاختيار بالمقارنات بين ماضى اختباراتى وبين الظرف القائم . ولى هدف فى كل ذلك هو التزام ما يسرنى وتجنب ما يؤلمنى .

ولكننا هنا نحتاج إلى التنبيه بأن الذاكرة ليست كالعادة . لأنى وأنا أمارس العادة لا أختار ولكنى فى الذاكرة أختار . والعادة آلية جامدة لا تقبل التنقيح والتغيير . ولكن الذاكرة حيوية هدفية أى ترمى إلى غاية .

العادة مثل ركوب البسكليت أو شرب الشاى مجموعة من الرجوع الانعكاسية أو العاطفية التى تتكرر بلا تنقيح أو اختيار .

ولكن الذاكرة تخيل وتوهم وخواطر تؤدى جميعها إلى تفكير يختار هذا وينبذ ذاك من الخيالات والخواطر . وقد يكون هذا التفكير عاطفياً . ولكنه قد يكون أيضاً وجدانياً موضوعياً .

ويمتاز الانسان على الحيوان امتيازاً عظيما لأن ذاكرته أطول وتخيله أوسع باللغة التى تزود الفرد بذكريات ثقافية تتسع بها آفاق وجدانه الزمنى والجغرافى .

وعندما نتأمل الخيالات والصور التى نؤلفها من ذكرياتنا الماضية نجد أنها تأليف جديد لا يتقيد بالرجوع الانعكاسية ( التى يقول بها واطسون وبافلوف ) . ذلك لأننا نؤلف ونخترع ونزيد وننقص وننقح ونغير . ويجرى كل هذا على أسلوب كلى غير تفصيلى . أى أننا فى التخيل نأخذ بالكليات لا الجزئيات .

وهنا نذكر كوهلر صاحب مذهب الكلية الطرازية أو « جيشتالت » الكلمة الألمانية التي يتبعها لهذا المعنى . فقد وجد أن السيكلوجية التي تقول بأن الفهم ينشأ من مجموعة الانعكاسات ليس صحيحاً. فالطفل الذي يرى الكلب لا يجمع اختباراته له ويكوّن فهمه له جزءاً بعد جزء فيعرف الذنب ثم الوجه ثمّ الأقدام ثم يتحسس الشعر ويجمع هذا كله إلى الصوت والرائحة... الخ. وإنما هو يدرك صورة كلية مجموعة من الكلب لأول مايراه. وهذه « الكلية » هي شرط أساسي في الفهم . فنحن عندما نسمع لحناً لا نأخذ في تحليله إلى أنغامه المؤلف منها كي ندركه كلاً كاملا. والصورة التي نراها لا نحاول عندما نريد تفهمها إلى تقسيمها أجزاء نفهم منها الجزء بعد الجزء ، وإنما نفهمها كلها .

وهذه هي طبيعة الفهم عندنا حتى أنه إذا رسم أحد منا مثلثاً ناقصاً أكملناه — ونحن ننظر إليه — في ذهننا . فطبيعة أذهاننا أن تفهم الأشياء بكليتها وليس بأجزائها .

وهنا نجد فرقاً واضحاً بين «جيشتالت» وبين التحليل الذهني فان «جيشتالت» تقول إن تحليل الفكرة إلى أجزائها خطأ لأننا عندما نفكر نعمد إلى ذلك بالكليات وليس بالأجزاء. ثم بين «جيشتالت» وبين السلوكية فرق آخر. وهو أن الثانية تقول إن كل ماتتعلمه هو استجابات ميكانية نخطئ ونصيب فيها حتى تقع على الصواب فتلزمه ونتجنب الخطأ . ثم يتكرر الصواب فيصير عادة. ولكن «جيشتالت» تقول بأننا نفهم المسائل بطبيعة أذهاننا لأننا نستحضر منها كلاً منظا فنحل المسألة الواقعة أمامنا بالعودة إلى مايتوهمه ذهننا من « تنظيم كلي » .

وقد أجرى كوهلر وغيره تجارب مع القردة العليا تثبت هذا « التنظيم الكلي » فقد وضع موزاً خارج القفص . وكان بالقفص قرد وعنده عصوان قصيرتان . ولكن يمكن إذا تداخلتا أن تطولا وتعودا عصا واحدة. فعندما حاول القرد أن يصل إلى الموز بالعصا ووجد قصرها جمع العصوين وقعد بعيداً عن الموزة . ثم لعب بالعصوين حتى أدخل طرف الواحدة في طرف الأخرى فطالت واستطاع بذلك أن يجذب الموز من خارج القفص .

فهنا نجد أن القرد لم يفكر تفكيراً ميكانياً عن عادات واستجابات سابقة قد تعلمها بطريقة الخطأ والصواب . وإنما هو تخيل المسألة أمامه كاملة تامة ثم شرع يخترع الطريقة التي يحقق بها خياله . وهذا هو مانفعله نحن أيضاً كلما فكرنا في حل مسألة . نتوهمها محلولة ثم نعود فنتوسل إلى الحل بذرائع مختلفة . وهذه بالطبع خلاصة قصيرة جداً لجيشتالت ولكنها تعطي القارئ فكرة عامة عن هذه السيكلوجية التي يجب أن توضع جنباً إلى جنب مع التحليل النفسي ومع السلوكية في فهم التخيل أي التفكير الذهني .

# التفكير الناجع

كى نصل إلى التفكير الناجع فى تصرفنا يجب أن نتجنب :

١ — تفكير العاطفة. وقد سبق أن قلنا إن تسعين فى المئة ، بل أكثر ، من أخطاء التفكير تعود إلى سيطرة العاطفة. ونحن ، لأننا نرغب فى إشباع هذه العاطفة ، نسوّغ هذا التفكير بضروب من المكر والاحتيال حتى نقتنع بأننا وجدانيون ولسنا عاطفيين . كما يحدث كثيراً عندما نؤجل عملا يتطلب السرعة فى الانجاز ولكن نسوّغ هذا التأجيل بألوان مختلفة من المنطق. أو كما يحدث للشرّيب عندما يعزم على الكف عن الخمر ثم يؤجل هذا العزم بقوله « هذا اليوم فقط » وتجديده فى الغد .

٢ — كذلك يجب أن نفطن إلى ميول وأهواء واتجاهات قد أحدثتها الكامنة ( العقل الكامن ) . وهى جميعها مقنعة بالوجدان تبدو كأنما منطقية ليس فيها ما يشوبها . كما يحدث عندما نكره أو نحب لأسباب يشق علينا توضيحها ولكنها تعود إلى ما انغرس فى نفوسنا أيام الطفولة . كالخوف من العفاريت يحملنا على الاعتقاد بأن الأرواح حقيقة واقعة حتى لنستطيع أن نخاطبها. أو ، لأننا ، نحب أمهاتنا أيام الرضاع وبعده ، ننشأ ونحن لا نستجمل سوى تلك الفتاة التى تشبه أمنا فى الوجه أو القوام أو الصوت . ويؤدى هذا إلى أن نتجاهل جميع عيوبها . وكثير من التعصب الطائفى يعود إلى مكاره غرست فينا أيام طفولتنا أو حدثت فيها حوادث كظم فيها غيظنا أو خوفنا ثم اصطبغ تعصباً أفسد وجداننا وتفكيرنا الموضوعى .

٣ — كذلك يجب ، حين أعالج موضوعاً أو أعامل شخصاً ، أن أنظر هل أنا معتمد على العقيدة ( عاطفة ) أم على المعرفة . وكثير من الناس يفسد تفكيرهم لأنهم يعتمدون على عقائد ليس لها أقل أصل من الحقائق ويسوء تصرفهم لهذا السبب. وكثير من الأمهات فى مصر يقضون على أطفالهن بالمرض أو الموت لأنهم يختارون الدواء عن عقيدة وليس عن معرفة .

٤ — كذلك يجب ألا ننسى أن اتجاه الانطوائى يختلف من اتجاه الانبساطى . فاذا كان

أحدنا الطوائياً وتزوج فتاة انبساطية فان الأغلب أنه سيختلف معها كثيراً لأنها اجتماعية وهو انفرادى . وقس على هذا اختلافه حتى مع أصدقائه وأولاده . وإذا تجاهلنا هذه الميول بين المزاجين فاننا نتورط فى مغاضبات يسوء بها تصرفنا وقد تؤدى إلى شقائنا .

٥ — وكثير من كلمات اللغة تحدث لنا التباساً فى التفكير واتجاهاً سيئاً أيضاً . فان هناك كلمات ذاتية أى عاطفية تحملنا على التفكير العاطفى . وهناك كلمات كاذبة كقولنا « سن اليأس » للمرأة التى تبلغ سن الحكمة وإيناع الشخصية حوالى ٤٨ أو ٥٠ . فان هذا التعبير السئ يملأ نفسها تشاؤماً ويهيئها لأمراض أو تصرفات خطيرة . أو انظر إلى عبارة « الحكم العرفى » فانها وصف حسن للحكم السئ . إذ هو ليس عرفياً لأن المعجم يقول : « العرف هو ما استقر فى النفوس من جهة شهادات العقول وتلقته الطباع السليمة بالقبول » فأين هذا التعريف من حرماننا من حقوقنا المدنية مثلا مدة ١٥ سنة فيما بين ١٩١٤ و ١٩٤٥ ؟

وكلمات اللغة تسئ إلى تفكيرنا الوجدانى كثيراً كما يرى القارئ فى كتابى « البلاغة العصرية واللغة العربية » بل كثير من الامراض النفسية وكثير من الجرائم يعزى الى اللغة السيئة التى تحفل بكثير من الكلمات العاطفية .

٦ — وهناك بالطبع التفكير النيوروزى وهو تسلط العاطفة تسلطاً قهرياً على النفس وفى بعض الأحيان تقع فيه فيلغى وجداننا بعض الوقت أو كله .

والآن وقد عرفنا ماذا يجب أن نتجنب أى ماهى الوسائل السلبية للتفكير الحسن ، يجب أن ننظر فيما يجب أن نأخذ به . أى ماهى الوسائل الايجابية للتفكير الحسن .

١ — وأول ذلك أن نعتمد على الروية . أى أن نعطى الوجدان الفرصة كى يتغلب على العاطفة . وكل من عانى التفكير يعرف أنه يحتاج إلى الحضانة كى ينضج ويخصب . كأن الذهن حين يمتد به الوقت يأخذ فى التذكر والتخيل والمراجعة والمقارنة حتى ينتهى إلى الصورة المثلى . وعندى أن الحضانة هى الاستسلام للكسل والاسترخاء واللعب مدة قد تكون أسبوعاً أو شهراً .

٢ — العاطفة المحزنة تبطئ التفكير كما تبطئ حركة الجسم . كما نرى حول الجنازة حين يصمت الحاضرون ويجمدون . ولكنهم فى العرس يتحدثون ويزأطون. والحزن يجمد الذهن . والعواطف السارة تحركه . ومن هنا كان كثير من المؤلفين يعمدون إلى الشراب القليل كى يغمرهم سرور خفيف يحرك أذهانهم . ولكن لهذه الوسائل الصناعية أضراراً

أكيدة فى النهاية . وقصارى ماتحتاج إليه أن نتجنب مايثير حزننا أو اغتمامنا وقت التفكير .

٣ – نستطيع أن نقسم الناس من حيث التفكير والتصرف إلى عاطفيين ووجدانيين . ولكن هذا التقسيم غير معين بحدود . إذ ليس هناك إنسان عاطفى مئة فى المئة إلا إذا كان فى المارستان . وليس هناك إنسان وجدانى مئة فى المئة . وكذلك نستطيع أن نقسم الناس من حيث مرجعهم فى التفكير ثلاثة أقسام :

ا – أولئك الذين يرجعون فيه إلى العقيدة كما كان الشأن فى الأمم القديمة وكما هو الشأن فى العامة من الشعب فى عصرنا ، والمتوحشون والمتأخرون فى الحضارة على وجه إجمالى .

ب – أولئك الذين يعتمدون فيه على المعرفة وهم خاصة الأمم ، والعلميون ، مهما يكن العلم الذى يمارسون .

ج – أولئك الذين يعتمدون فيه على الحكمة ، وهى فوق المعرفة . فقد يعرف أحدنا أشياء كثيرة ولكنه ينحيها ويبعدها فى تصرفه ولا يعتمد عليها ويقنع بالحكمة التى يتطلبها الظرف القائم .

وأفضل أنواع التفكير – ونعنى هنا التفكير للتصرف – هو تفكير الحكمة .

٤ – هناك عادات تفكيرية نتعودها ، كالصمت فى المشكلة . وهو يؤدى إلى إخماد العاطفة وإيجاد المجال للوجدان فالروية ، وكالمصالحة والمحاولة بدلا من التحدى والخصومة ، وكالتأليف والبناء بدلا من النقد والهدم . وهذا هو تفكير التصرف الحسن فى الحياة . وهنا نذكر غاندى الذى يصوم عن الكلام يوماً فى الأسبوع .

٥ – مع كل ما قلنا عن ضرر التفكير العاطفى الذاتى يجب ألا ننسى أن خمود العواطف ، كما يحدث فى الشيخوخة ، يؤدى إلى خمود الذهن .

واليقظة الفكرية فى الشبان تعود إلى يقظة العواطف . ولعل لهذه الحال سبباً فسيولوجياً يتعلق بالغدد الصماء . ونحن نرى أن الخواطر تتوارد بسرعة وقت التهيج أو التعجل أو الغضب بشرط ألا تغمر الشخصية بقوتها فتحول دون التفكير . كما قد يؤدى فنجان القهوة أو الشاى إلى تثبيت العواطف .

٦ – يحتاج التفكير الحسن إلى استخدام الكامنة ( العقل الكامن ) بالاسترخاء والحضانة حتى تستثار العواطف الكامنة فننتفع بما فيها من اختبارات ، وأيضاً بما فيها من توترات وكظوم تفتق التفكير وتكسبنا البصيرة والوصول إلى نتائج قد لا تتفق مع المنطق

القائم، ولكنها صحيحة فى ضوء اختباراتنا. ولذلك كثيراً ما يؤدى المرض والتزام السرير شهرا إلى تفكير جديد يقارب الاختراع وتغيير الشخصية .

٧ – نجد أحياناً جموداً فى التفكير ووقفة لا نتحرك منها . وفى أكثر الأحيان يرجع ذلك إلى عقدة ذهنية خفيفة غابت عنا ولكنها اندست وكمنت. والتهيج الخفيف يعيد إلى الذهن حركته . كأن نمشى بسرعة . فان حركة المشى تحدث حركة فى الذهن فتتوارد الأفكار ويتفكك الجمود .

٨ – الارادة تحدث الخيال وتنظمه. كما أن الرغبة فى الطعام تحدث خيالات الأطعمة سواء فى اليقظة أم فى النوم . و إذا تركنا الذهن حراً صارت الخيالات عابثة لا قيمة لها . ولذلك يجب أن نسيرها ونوجهها بالارادة .

٩ – الطمأنينة التامة والعواطف المشبعة التى لا تجوع أبدا ، كلتاهما تحدث ركوداً فى التفكير . كأن النفس تقول : « لماذا التفكير ؟ كل شئ على خير ما أحب وليس هناك مايدعو إلى الجهد .» ولذلك نجد أن الصعوبات والتوترات تثير التفكير. والاختراع الذى يكثر مدة الحروب يرجع إلى القلق الذى تحدثه . وقد عزى الجمود الأدبى فى عصر الملكة فكتوريا فى انجلترا إلى النجاح المالى المستمر ، لأن الطمأنينة المالية الثابتة حالت دون التفكير . وهذا حق . ونحن فى حاجة دائمة إلى قليل من القلق نتذبذب به ونصحو ونتنبه .

## الاتجاه الذاتى والاتجاه الموضوعى

كثيراً مانرى أن الاتجاه السلوكى يعين لنا نوع الكفاءة الذهنية أو يكاد . ونحن نختلف فى اتجاهاتنا باختلاف الحرفة التى نمارس فتختلف بذلك أنواع الكفاءة الذهنية . ولا عبرة بأن يقال إن ذكاءنا ، مثل طول قامتنا أو لون بشرتنا ، موروث محدود . فان الحياة النفسية والفكرية للفلاح تختلف مما هى عند المحامى أو المهندس كما تختلف عند هذين مما هى عند الكاهن المسيحى أو الفقيه المسلم .

وأحياناً نجد عند أحد الناس اتجاهاً استبشارياً بالدنيا . أو اتجاهاً تشاؤمياً . أو اتجاهاً انبساطياً مزاحياً . أو اتجاهاً تسلطياً عدوانياً . وهذه الاتجاهات تعين الحياة النفسية والفكرية لكل منهم حتى التفكير يجد حدوداً أو امداداً تحده أو تمده .

ولكن هناك اتجاهين نفسيين لكل منهما قيمة كبيرة ، بل كبيرة جداً ، فى الحياة النفسية لكل منا . وهما الاتجاه الذاتى حين يكون بؤرة نشاطى ذاتياً «أنا». والاتجاه الموضوعى حين يكون بؤرة نشاطى العمل الذى أعمله . وبالطبع ليس هناك إنسان ذاتى مئة فى المئة إلا إذا كان فى المارستان مجنوناً كاملا لا غش فيه. وليس هناك إنسان موضوعياً مئة فى المئة إلا إذا كان أرسطوطاليس أو أفلاطون . ولكن هناك من تغلب عليه الذاتية. وهناك من تغلب عليه الموضوعية .

الذاتى ، إذا كان مهندساً قد قام ببناء منزل حسن ، يقول أنا نجحت. و إذا لم يكن البناء حسناً فانه يقول : أنا فشلت .

الموضوعى ، إذا كان مهندساً قام ببناء منزل حسن ، يقول : هذا المنزل حسن . و إذا لم يكن البناء حسناً فانه يقول : هذا البناء غير حسن .

الذاتى يحزن كثيراً لأنه يجعل الحسن والسوء فى البناء حسناً وسوءاً فى ذاته ، فى نفسه . والموضوعى لا يحزن لأن الحسن والسوء خارجان عنه أى فى الشئ الذى صنعه . الذاتى ينظر نظرة نفسية . والموضوعى ينظر نظرة موضوعية .

عندما يسوء البناء يحزن الذاتى ويغتاظ . ويتذبذب من الغيظ كالأتوموبيل يدور موطره وهو واقف مكانه . ولكن الموضوعى يفكر فى إصلاح الخطأ

بلا حزن أو غيظ لأنه لا يعالج عواطفه كالذاتى بل يعالج الحجر والخشب .

لنفرض أن اثنين قصدا إلى محطة العاصمة للسفر إلى الاسكندرية . فلما بلغاها وجدا أن القطار قد قام . فالذاتى يغضب لأنه تعود أن يجعل ذاته مصدراً أو مورداً لكل مايقع حوله . وغضبه هنا عقيم . فقد يسب أو يضرب الأرض بقدمه . ولكن القطار لن يعود . أما الموضوعى فيتأمل الساعة ثم يبحث عن ميعاد القطار الثانى ثم يهيئ نفسه لقضاء ثلاث ساعات قبل قيام القطار . وهو يقضيها فى تعقل .

والفيلسوف ، وهو أعلى طراز للشخصية الموضوعية ، يبحث الشئون البشرية وهو يحرص على ألا يكون لعواطفه ، لذاتيته ، أى أثر فى بحثه . والمجنون يصبغ كل حركة حوله بصبغة ذاتية . فالناس الذين يتحدثون على مسافة منه إنما يتكلمون عنه . وأنت حين تسأله سؤالا ساذجاً إنما تحاول الوصول إلى سر معين يخفيه . وهو لهذا متعب معنى بعواطفه.

وهذه الذاتية ، وكلنا بلا استثناء تقريباً ذاتيون إلى حد كبير ، تنشأ فينا منذ الطفولة ، إذ كانت الأم حين نؤدى عملا حسناً تقول : أنت أحسنت ، أو أنت أسأت ، أو أنت ذكى ، أو أنت بليد . وكان يجب أن تقول بدلا من هذه الكلمات : هذا العمل حسن . هذا العمل سئ يمكنك أن تصلحه من هنا ومن هنا .

ذلك أنها فى الحال الأولى توجه الطفل وجهة ذاتية فى كل شئ يحدث فى هذه الدنيا . إذ يقاس عنده بما يجلب له من سرور أو يحدث له من حزن . فهو عاطفى يحب ويكره . ولا يحاول فيحسن . أما فى الحال الثانية فانها توجهه وجهة موضوعية بؤرة الاهتمام عنده ليست نفسه بل هذا الشئ الذى يصنع .

الموضوعى يتكيف بسهولة ويجعل نفسه ملائماً للوسط . ولكن الذاتى جامد لأنه عاطفى . الأول يتعقل ويجتهد ويحاول . والثانى عاطفى يجمد ولا يحاول ولكنه يفرح أو يغضب .

ومركب النقص هو فى النهاية أننا نعالج شئون الوسط المحيط بنا ، بشرياً أو مادياً ، بالأسلوب الذاتى . كأن حوادث الدنيا إنما هى صدى لذاتيتنا لا أكثر ، وكأننا نقيس واجباتنا الاجتماعية ليس بالعمل الذى نؤديه بل بقيمة شخصيتنا .

وهذه الذاتية تشقينا كثيراً لأنها تفتأ تنبه عواطفنا بدلا من الموضوعية التى توقظ ذكاءنا فنحن نسلك فى الحياة بالعواطف الجامدة العمياء بدلا من التعقل النير البصير .

ويجب علينا فى كل مأزق يقابلنا أن نسأل : هل أنا هنا ذاتى أسير العاطفة أم موضوعى

أفكر وأتعقل ؟ كما يجب علينا أن نذكر أننا كنا قد ساءت تربيتنا فى الطفولة وأننا نشأنا لذلك ذاتيين إلى حد كبير . والطفل المدلل أكثر ذاتية من الطفل الذى عومل بجد وعدل . وقد ينتهى الأول إلى أن يجعل كل همه واهتمامه فى الدنيا أن يجذب إلى نفسه الأنظار . فاذا وجد إهمالا تعب ، بل قد يعزو هذا الإهمال إلى مؤامرة . وأحياناً ، وهو حاول جذب الأنظار إلى نفسه ، يتورط فى سلوك غير اجتماعى .

# الخصائص السيكلوجية للمرأة

تختلف المرأة وراثياً وبيئياً من الرجل . وصحيح أنهما يعيشان فى مجتمع واحد . ولكن هذا القول تعميمى أكثر مما هو تفصيلى . وهو أشبه بقولنا إن الإخوة فى البيت يعيشون فى بيئة أى وسط واحد .

ونحن نجد فى الحالتين أن الوسط ليس واحدا للرجل والمرأة . وكذلك ليس واحداً للأخوة فى البيت . ذلك أن الرجل ينشأ على حرية لا تجد مثلها المرأة إذ هى تطالب بالكظم أكثر منه وتجد من الزواجر ما لا يجد . وهو يتطلع إلى النشاط الاجتماعى على آفاق واسعة فى التجارة والوظيفة والسياسة وغير ذلك فى حين هى تمنع تقريباً من كل هذا .

وكذلك الشأن فى الإخوة فى البيت . فانهم فيما يبدو على السطح سواء فى الوسط . ولكن اعتبر الفروق التى تنشأ من اختلاف الوسامة بينهم وتعلق الأبوين أو أحدهما بشخص دون آخر منهم . واعتبر الابن الأكبر الذى لا يجد مزاحما مع سائر الأبناء والبنات الذين زاحم بعضهم بعضاً لحصول على « المجال الحيوى » فى البيت . واعتبر الابن الأصغر المدلل ، والبنت الوحيدة بين خمسة أبناء أو الابن الوحيد بين خمس بنات . فكل هذه الظروف تثبت لنا أن بيئة البيت مختلفة للأبناء . وهذا الاختلاف يؤدى إلى خصائص سيكلوجية لكل منهم .

وكذلك الشأن فى المرأة التى تعيش فى مجتمعنا نحن الرجال . فاننا نحوطها بما يفصلها عنا نفسياً . ولذلك نحتاج إلى أن نسهب قليلا فى شرح الخصائص السيكلوجية التى تتسم بها بسبب هذا الفصل . والأثر السيكلوجى لهذه الحال أيضاً فى الرجل .

كلنا يعرف أن الرجل أقوى من المرأة . ونحن فى هذا لا نشذ عن الحيوان لأن الذكر على الدوام أقوى من الأنثى ، كما نرى فى الديكة إزاء الاناث من الدجاج ، أو فى الأسد إزاء اللبؤة ، أو فى ذكر الجاموس إزاء أنثاه . فانه وحش وهى وديعة . ثم يجب ألا ننسى أن الأنثى تحمل وتلد . وكلا هذين العملين يعجزها مدة طويلة فتضعف أمام الذكر بل هى تحتاج إلى معاونته . وكثيراً ما يعاونها .

والروح العدوانى واضح فى الذكور ، وليس واضحاً فى الاناث . وشئ من هذه الشهامة التى نجدها بين البشر فى علاقة الرجل بالمرأة نجد مثله أيضاً بين الحيوان . فان الذكر يقاتل الذكر ولكنه لا يقاتل الأنثى . وكثيراً ما ينسحب أمامها مع أنها قد تكون هى المعتدية .

وضعف المرأة واحتياجها إلى معونة الرجل فى الحمل والولادة ، كلاهما قد زاد ضعفها وجعل السيادة للرجل فى الحضارة القائمة . وحضارتنا إلى الآن هى حضارة الرجال ، أى أن أوزانها وقيمها هى أوزان الرجل وقيمه . والأغلب أن هذه الحال ستتغير قريباً لأن الوسط الصناعى يقرر الاستقلال الاقتصادى للمرأة . وهذا الاستقلال الاقتصادى يؤدى بدوره إلى استقلالها النفسى .

والمرأة ، بعد هذا الذى ذكرناه ، ترث تراثاً بيولوجياً يختلف من تراث الرجل . فان الحيض يأتيها كل شهر . وهذا الحدث الشهرى يحملها على المسارّة والموارية ، لأنها لا تحب أن تصرح به . وهى حين تكتمه وتختلط بنا تغشى نفسها حال لا نعرفها نحن الرجال . فان هذا الحيض يحدث تزعزعاً هورمونياً حتى أنها تتفزز وتضيق قبل انطلاق الدم .

ثم كلنا يعرف أن كظوم المرأة كثيرة أكثر من كظوم الرجل ، لأننا نتسامح مثلا فى الانزلاق الجنسى للصبى أو الشاب . ولكنا لا نتسامح بتاتاً للفتاة بمثل هذا الانزلاق لخطورته عندها . وفى تربية الأبناء والبنات من المألوف أن نجد الأم تقول لابنتها : « لا تفعلى هذا ، هل أنت ولد ؟ »

وهذه الكظوم العاطفية الكثيرة تحدث توترات نفسية كثيرة عندها . ثم لها أثر آخر هو أنها أى الفتاة تصد عن كثير من النشاط النفسى أو الذهنى الذى يمارسه الشاب . وقد يعزى تأخر الفتاة فى العلوم والآداب والتجارة والاختراع إلى كثرة هذه الزواجر التى تتلقاها فى صباها وشبابها : « أنت لست مثل الولد . لا تفعلى هذا . لا تفعلى ذاك » لأن كل هذا يؤدى فى النهاية إلى أنها ، هى نفسها ، تقيم لنفسها سدوداً تحدّ من نشاطها فلا تفكر فى هذا الموضوع ولا تمارس هذا النشاط .

ومن هنا نفهم أن الصدمات العاطفية للمرأة أكثر من صدمات الرجل ، وأن كظومها فى الكامنة أكثر . ولذلك أيضاً نجد أنها كثيراً ما تتزعزع وتقع فى النيوروز أى جنون العاطفة أو فى السيكوز أى جنون العقل . ولكن العجب أنها أسرع من الرجل فى الشفاء والرجوع إلى الحال السوية .

ولكن هذا الشفاء أو هذه القدرة على التحمل هما صفة عامة فى المرأة دون الرجل .

وقد سبق أن قلنا إن الرجل أقوى من المرأة . ولكن إذا اعتبرنا الأمراض والتعمير وجدنا المرأة أقوى من الرجل، فانها تعمر أكثر منه . والأمراض لا تقتلها كما تقتل الرجال . وهذه المتانة الجسمية توافقها أيضاً متانة نفسية إزاء التوترات والمآزق .

اعتبر مثلا الانتحار . فانه برهان على أن النفس أفلست أمام الظروف القائمة . ومع ذلك نجد من الاحصاء الذى أصدرته حكومة الولايات المتحدة فى ١٩٣٨ أن عدد المنتحرين كما يلى :

| | من الرجال | من النساء |
|---|---|---|
| أقل من ١٥ سنة | ٤٢ | ٧ |
| بين ١٥ و ١٩ سنة | ٢٥٩ | ١٧٥ |
| بين ٢٥ و ٢٩ سنة | ٩٤٠ | ٤١٠ |
| بين ٣٠ و ٣٩ سنة | ٢٣١٩ | ٩٤٤ |
| بين ٤٠ و ٤٩ سنة | ٢٩٥٤ | ١٠٣٠ |

وواضح أن المجتمع يكلف الرجل أكثر مما يكلف المرأة ويعرضه للأزمات النفسية التى تتصل بالنجاح المالى والكرامة الاجتماعية أكثر مما يكلف المرأة التى كثيراً ما يؤدى انفصالها واحتجازها فى البيت إلى « انفصال » نفسى من أوزان المجتمع وقيمه . ولذلك هو عرضة للانتحار أكثر منها . ولكن حتى مع هذا الاعتبار لا نتمالك من الاحساس بأنها أقدر منه على تحمل الصدمة العاطفية والتغلب عليها .

والجريمة مثل الانتحار فى التقدير السيكلوجى . ولكن فى الجريمة أيضاً لون العدوان وهو من خصائص الذكر فى الحيوان والانسان أكثر مما هو من خصائص الأنثى . فجرائم الاغتيال فى الولايات المتحدة ( ١٩٣٩ — ١٩٤٠ ) بلغت من الرجال ١٥٩٥ ومن النساء ١٤٣ فقط ، والسرقة من الرجال ٥٢٧٣ ومن النساء ٦٩ .

وهناك خصائص بيولوجية تعين الجريمة . فان الاغتصاب مثلا جريمة لا تستطيع المرأة أن ترتكبها فى الرجل ، لأن الرجل إذا لم يكن فى حال التهيج الجنسى لا يستطيع أن يخدم المرأة . ولكن المرأة على العكس تخدم الرجل وهى مغتصبة . ولذلك فشت الدعارة الحرفية بين النساء دون الرجال .

وقد ذكرنا أن المسارة والمواربة تسودان أخلاق المرأة . وعللنا ذلك بأن المرأة تطالب بكظوم كثيرة لا يطالب بها الرجل . ثم إن الحيض يحملها أيضاً على التخفى وتجنب الصراحة

وهذه الحال تغشى كل حياتها النفسية وتجد فى إثرها مركبات من الحياء إلى الميل إلى التبصر والتكهن .

وللاتصال الجنسى أيضاً أثره فى أخلاق الرجل والمرأة . فان العاطفة الجنسية تغشى حياتنا رجالاونساء . والوضع الذى تتخذه هو الاستعلاء المادى للرجل والخضوع والاستلقاء من المرأة ، كما أن المبادأة من الرجل والاستجابة من المرأة ، وكل هذا يؤدى إلى أن الرجل يسير فى الحياة بروح عدوانى ، يبادئ المشكلات ولا يتراجع ، ويطلب التفوق والسيادة . فى حين أنها هى تطلب فى الحياة السرور ولا تبادئ بل تتلقى وتستجيب . ثم هذا الوضع نفسه مسئول إلى حد ما عن النظرة المتعالية التى ينظر بها الرجل إلى المرأة . ويجب ألا ننسى هنا أيضاً أن الاشتهاء الجنسى فى الرجل يختلط بالروح العدوانى . وقد يتفاقم هذا العدوان فيؤدى إلى السادية أى الرغبة فى إيلام المرأة .

# الحياة الجنسية

كى نعيش الحياة السعيدة ، أو على الأقل الحياة السليمة ، يجب أن نعنى بأربعة أشياء هى :

الحياة الجنسية أى علاقتنا السليمة بالجنس الآخر .
والحياة الحرفية أى العمل الذى نكسب منه .
والحياة الاجتماعية أى علاقتنا بالمجتمع والأخذ بمقاييسه وقيمه .
والحياة الفراغية أى الوسائل التى تقضى بها فراغنا والهواية أو الهوايات التى تتعلق بها .

وكل نقص فى واحد من هذه الأربعة يشقينا إلى حد ما . وبعض الشقاء الذى نعانيه منها قد يفدح حتى يحدث لنا شذوذاً أو جنوناً .

وفى مجتمعنا المصرى الذى يقضى بحجز المرأة فى البيت و يمنع اختلاطها بالمجتمع إلا قليلا ، كما يمنع تكسبها واستقلالها ، فى هذا المجتمع تغدو الحياة الجنسية والزواج بؤرة الاهتمام عندها . أما الرجل فيجد اهتمامات عديدة أخرى بل هو يستطيع أن يفكر فى طمأنينة فى أن يعيش أعزب . ولكن من المحال أن تفكر فتاة مصرية مثل هذا التفكير . ولذلك تعنى المرأة كثيراً بالتزين كما أن البيت تكبر قيمته جداً عندها . ويتبع هذا الحمل والولادة . وربما كانت أعظم الكوارث التى تقع بالفتاة عندنا بعد العزوبة القهرية هى العقم التناسلى . وحفلات الزار تحتاج إليها المرأة دون الرجل . وهى فى لبابها محاولة خرقاء لمعالجة الحرمان الجنسى أو الغيرة من الضرة ( أو غير الضرة ) أو الرغبة فى السيطرة دون الحماة . وجميع هذه الظروف تقريباً خاصة بالمرأة المصرية دون المرأة الغربية التى لا تحتاج إلى الزار .

وواضح من سلوك المرأة فى تزينها وتوالى الأزياء لزينتها وتجميلها ، اهتمامها الذى يشبه الهم والمرض بالحياة الجنسية . وفى مجتمع آخر مثل المجتمع الروسى تكسب فيه المرأة عيشها لا يرتفع هذا الاهتمام إلى المقام العظيم الذى يرتفع إليه عندنا . ذلك لأنها تقضى يومها وهى عاملة تشغلها شئون عدة كما أنها تجد الكرامة فى هذا العمل فلا تجوع إلى مقام اجتماعى بالزواج . وكلنا يعرف الثمرات المرة بل الثرات العفصة التى ينتجها الحرمان من الحياة

الجنسية فى الشذوذات الكريهة التى يقع فيها الرجل والمرأة معاً . وهى تبدأ من العادة السرية إلى حب أحد الجنسين لجنسه دون الجنس الآخر .

ولكل أمة ممارستها الخاصة بالشئون الجنسية قبل الزواج وبعده . فنحن فى مصر نختن الأطفال . وإذا تم هذا الختان قبل إتمام السنة الأولى من العمر فانه لا يضر النفس . ولكنه بعد هذه السن يجرح الطفل بجرح نفسى إذ هو يتخذ عنده صورة التمزيق لأعضائه . وقد يحدث له فى المستقبل مركب نقص أو اختلال فى الوظيفة الجنسية أو خوف من التعارف ، وخاصة إذا عرفنا أنه ترافق الختان أحياناً كلمات وعبارات تؤلم الطفل وتخيفه . وبعض النساء يلححن فى ضرورة الختان للصبيان ، حتى ولو لم يكنّ مسلمات ، بروح الانتقام أى انتقام الصبية من الصبيان الذكور قبل الرابعة أو الخامسة من العمر . وهذا الروح يبقى حتى بعد أن يصرن أمهات وحتى لو كان هذا الصبى ابنهن .

وليس هذا مكان البحث فى الضرر الذى يصيب الصبيّة من الختان حين تصير زوجة . ولكن يجب ألا ننسى أن كل تأخير فى إتمام التعارف الجنسى بسبب الختان يؤدى إلى ضرر نفسى بالزوجين . وقد منع إخواننا السودانيون عملية جراحية معينة للبنات كانت تؤدى إلى مثل هذه الحال . ولذلك يجب على الذين يمارسون الختان أن يكونوا من الأطباء وأن يبصروا بمستقبل الفتاة حين تصير زوجة .

ويجب ألا يفهم الصبى ، إذا كان الختان قد تأخر إلى السنة الثانية أو الثالثة من العمر ، أننا ننوى قطع عضو التناسل ويجب ألا تقال له كلمة يشم منها هذا المعنى لئلا ينغرس فى كامنته ( عقله الكامن ) هذا الوهم فيصاب بالعنّة وقت الزواج . ويجب ألا نثير اهتمامه أو نحدث له ألماً فى هذه العملية حتى لا يلتفت كثيراً إليها فيذكرها ويكون بمثابة من أجريت له عملية فى الكبد أو الكلية يفتأ يذكرها ويتحسس مكانها ويفكر فى حالها .

وهناك عادات نمارسها وقت العزوبة فاذا تزوجنا عجزنا عن التخلص منها . مثال ذلك ما أشار إليه ليون بلوم الرئيس السابق للوزارة الفرنسية فى كتاب له حيث يقول إننا وقت العزوبة نشترى اللذة الجنسية بنقودنا من المومسات فلا نبالى أن نتفق نحن وشريكتنا فى ميعاد الاتمام . ثم تثبت هذه العادة . فاذا تزوجنا لازمتنا وأحدثت تنافراً جنسياً .

الحياة الجنسية تحتاج إلى الاستعداد لها منذ الطفولة . ويجب أن نهيأ بها . فلا يوقعنا أهلونا ولا نقع نحن فى أسلوب نفسى سيئ يكون أسلوبنا الجنسى بعضه . وهذه الشذوذات مثل السادية أى القسوة مع الجنس الآخر وقت التعارف ، أو المازوكية أى حب التألم مع الجنس الآخر وقت التعارف ، كلاهما أسلوب جنسى هو بعض الأسلوب النفسى الذى تتبعه

فى العائلة والمجتمع . والعادة أننا نتخذ وجهتنا الحرفية من الأب فيتكون لنا مزاج ذهنى مثل مزاجه الذهنى . ولكن القيم والعادات الاجتماعية كثيراً ما نتخذها من الأم . وكل هذا يتم تقريباً فى السنوات الخمس أو الست الأولى من العمر . ومن هنا الصعوبة فى تغيير عاداتنا ووجهاتنا ومزاجنا وقيمنا ومقاييسنا وعقائدنا . ولكل منا حظه فى هذا إن شقاء وإن سعادة .

والحياة الجنسية الصالحة يجب أن يكون هدفها الزواج السعيد . وهذا الزواج يحتاج إلى أن ننشأ على المساواة بين الجنسين وإلى أن يحس الزوجان أنهما متكافئان . وكل هذا يستدعى إشعار الأطفال بالمساواة والتكافؤ منذ السنين الأولى من العمر لا فرق بين طفل وطفلة . ويجب أن يكون التعليم لهذا السبب مشتركا فى جميع المراحل تقريباً . ويحتاج إلى أن تكون وجهة الحياة للمرأة كوجهتها للرجل سواء . ليس هذا للكسب والعمل وتلك للبيت والمطبخ . لأن الغاية الأولى لكل منهما يجب أن تكون تكوين الشخصية وترقيتها .

ويجب ألا يتعود الشاب عادة جنسية سيئة لأن مثل هذه العادات تثبت ويشق الاقلاع عنها بعد ذلك فى الزواج . ومن هنا الضرر الفادح من البغاء ، لأن الشاب لا يتعارف بالبغى ولكنه يفسق بها . وهو بهذا يفسق بغريزته الجنسية وبالحب وبجنس النساء عامة .

والتعارف الجنسى يجرى بين الآدميين وجهاً لوجه وليس كما هو بين الحيوانات وجهاً لظهر . ويجب أن يكون فى هذا الوضع البشرى الخاص مغزى للمساواة والتكافؤ . وأن التعارف الجنسى ليس شهوة نارية وإنما هو تحاب ومؤانسة ومساواة وتعاون .

ولكى نسعد بالحياة الجنسية والمعيشة الزوجية يجب أن :

١ — نتعلم فن الحب والتعارف الجنسى . فكما أن المائدة ليست لالتهام الطعام فقط بل للمؤانسة والمباسطة كذلك يجب ألا يكون الحب شهوة ثائرة سرعان ما تنطفئ . فلهذا يجب أن يكون أساس التعارف الجنسى التعاون ، هذا التعاون الذى لا يمكن مجتمعا صغيراً كالعائلة أو كبيراً كالأمة أن يعيش بدونه إلا مع الضرر العظيم .

٢ — يجب أن يبتعد الزوج عن اعتبار الزواج كأنه مسرة له خاصة ويجب ألا يمارس أى عمل من شأنه أن يؤدى إلى هذا .

٣ — يجب أن يتجنب المباراة بينه وبين زوجته ونعنى المباراة بأنواعها المختلفة فى أولوية الرأى أو غير ذلك لأن الزواج تعاون وزمالة بين متكافئين وليس شركة بين رئيس ومرءوس .

٤ — يجب أن يكون الحب ثمرة الزواج وليس سبباً للزواج . وعندئذ يصير الحب كالصداقة ينمو ويزداد . أى يجب عندما يختار الشاب خطيبته ألا يتساءل : هل أنا أحبها الآن ؟ بل يسأل : هل أستطيع أن أحبها بعد سنتين ويزداد حبى لها أم يتناقص ؟

# الحياة الاجتماعية والحياة الحرفية

يحدث لنا المجتمع الذى نعيش فيه عادات تقارب أو تشبه الغرائز الطبيعية . وأغلب الظن أن الانسان ليس اجتماعياً بفطرته أى أنه لم يكن وقت بداوته يعيش جماعات كما نرى فى جماعات البقر والجاموس والفيلة والغزلان . ولكنه تطبع بالاجتماع عقب الزراعة أو قبل ذلك بقليل . ولذلك فاننا نتألم من مخالفة العادات الاجتماعية واعتقادنا بأن المجتمع يحتقرنا . بل أحياناً تصير العادة الاجتماعية ، كما قلنا ، قريبة جداً من الغريزة الطبيعية حتى أننا لنشمئز أو ننفر من المخالفين لعاداتنا أو نقاتلهم إلى الموت . وليس التعصب الدينى مثلا سوى عادة اجتماعية انقلبت إلى عقيدة تشبه الغريزة .

تأمل حال سيدة اتضح لها أن فستانها لا يتفق مع الزى الجديد ، أو حال أحدنا نحن الرجال إذا كان قاعداً فى الترام أو القطار واتضح له بعد نظرات مؤسفة من القاعدين أن زر طربوشه يتدلى من الأمام ، أو حال أحد شيوخنا حين يطل من النافذة فى القطار وتطير عمامته ، أو حال الصعيدى فى قنا إذا قيل له إن بنت خالته تحب فلاناً ، أو حالنا إذا علمنا مثلا أن الجزار الذى كنا نشترى منه اللحم كان يبيعنا لحم الحمار باعتبار أنه من الضأن ، أو حالنا حين نسمع أحد البوذيين وهو يعظ ويقول إنه ليس هناك نعيم أو جحيم . أو تأمل دهشة المستر تشرشل زعيم حزب المحافظين فى بريطانيا بل ألمه وحنقه حين يقال له إن الهنود بشر ولهم الحق فى الاستقلال مثل الانجليز .

فنحن هنا إزاء عادات اجتماعية قد شابهت الغرائز الطبيعية وصارت لها قوتها . بل أحياناً تزيد قوة العادة الاجتماعية على الغريزة الطبيعية ، كما نرى مثلا فى عجز كثيرين من الناس عن التبول فى المباول العامة لأنه غرس فى نفوسهم منذ الطفولة أنهم حين يحتاجون إلى التبول يجب عليهم أن يعتزلوا وينفردوا وأن يخجلوا من رؤية أحد لهم .

فالمجتمع الذى نعيش فيه يحوطنا بعادات نفسية وذهنية حتى ننتهى بأن نطلب الكرامة الشخصية باسترضائه والنزول على جميع عقائده وعاداته ونخشى المخالفة ونتجنبها . وصحيح أن هناك مخالفين ، ولكن هؤلاء ثائرون وهم يعرفون أنهم قد خالفوا عادة أو عقيدة لأنهم

رسموا لأنفسهم صورة أعلى من الصورة التي رسمها لهم المجتمع . وهم بالطبع يقبلون الاضطهاد عن رضى لهذا السبب .

والمجتمع يرسم لنا صورة نحافظ عليها ونصونها من التغيير . وهذه الصورة هي أعظم الأسس للضمير الشخصي . فنحن لا نسرق أو نغتال أحدا ولا نزوّر ولا نزني لا لأن القوانين تعاقبنا فقط إذا فعلنا هذه الأشياء بل لأن لكل منا صورة اجتماعية عن نفسه قد ارتسمت في نفسه . فهو يرى نفسه محترماً له كرامة إذا نزل على رأي المجتمع وعقائده، ومحتقراً إذا خالف .

فنحن نعيش في مصر في مجتمع اقتنائي يطالب كل فرد بأن يقتني شيئاً أي يدّخر مالا أو يشتري عقاراً ، بل وحتى يقتني زوجة. ولذلك نجهد لتحقيق هذه الأهداف مع أن كثيراً منها غير طبيعي أي غير بيولوجي . بل نستطيع أن نقول إن بعض الناس يتزوجون لا لحاجة بيولوجية بل لحاجة اجتماعية لأنهم يرون أن العزوبة لا تهيئ لهم الكرامة الاجتماعية التي يهيئها لهم الزواج . وكثير من أطماعنا إن لم نقل جميعها اجتماعي وليس بيولوجياً . وأحياناً حين نخيب في تحقيقها نصاب بشذوذ أو حتى جنون . كما يحدث لرجل كان يملك ألف جنيه فقد نصفها في البورصة ، أو لفتاة خاب رجاؤها في الزواج ، أو لشاب لم يحصل على الوظيفة المتمناه ، أو لشاب آخر رسب في الامتحان المدرسي أو الجامعي .

فهنا قيم ومقاييس اجتماعية صارت لها قوة الغرائز الطبيعية وهي تحدث لنا إحساساً وتفكيراً واتجاهاً تعين جميعها سلوكنا ونتحمل المشاق بل أحياناً الافلاس كي نتمتع بها . كما يحدث مثلا عند أحد الآباء يستدين ويسرف على زواج بنته لكي « يظهر » وينال إعجاب المجتمع . وقد يؤدي هذا « المظهر » إلى إفلاسه . ونحتاج إلى وجدان يقظ وعادات موضوعية في التفكير كي نخالف هذه العقائد الاجتماعية . ونحن لا نسعد تماماً بهذه المخالفة .

لحياتنا الاجتماعية السوية ضرورية لسعادتنا . ووصفها بالسوية هنا ليس له من المعنى أكثر من النزول على القيم والمقاييس والصور التي رسمها لنا المجتمع أو بالأحرى طبقة المجتمع التي ننتمي إليها .

وحياتنا الحرفية كذلك تكسبنا الكرامة الاجتماعية . والشاب الذي يخيب في الحصول على عمل منظم يكسب منه يحس هواناً عظيما لا يقل عما تحسه الفتاة التي تخيب في الحصول على زوج . وفي مجتمع اقتنائي كالذي نعيش فيه يجد الوارث الكرامة التي يجدها الموظف بل أكثر . ولكن للحرفة ميزات سيكلوجية أخرى لأنها تكسب النفس نظاماً وأخلاقاً وهي تكوّن شخصية للمحترف المسئول . وكل هذه الفضائل لا يجدها الوارث إلا إذا كان يستغل عقاراته بنفسه . وهو عندئذ لا يكون وارثاً فقط بل يكون محترفاً أيضاً .

وخلاصة القول إنه ، لكى نعيش على وفاق مع أنفسنا وعلى وفاق مع المجتمع ، يجب أن نعنى :

١ — بحياتنا الجنسية التى يجب أن تكون سليمة من الشذوذات كما يجب أن يكون هدفها الزواج ، هذا الزواج الذى ننشد فيه الرفيقة الصديقة كى يصير الحب بين الزوجين متكافئاً ليس فيه استغلال أحدهما للآخر .

٢ — بحياتنا الاجتماعية فننزل على قيم المجتمع ومقاييسه ونجرى فى مضماره . وهذا بالطبع كلام للعاديين . ولكن هناك الفذ الذى لا يباليه لأنه فذ ولأنه يرسم صورة أخرى للمجتمع أرقى من الصورة القائمة . وهو يضحى بكراهة هذا المجتمع أو باحتقاره له .

٣ — بحياتنا الحرفية . ويجب أن نختار الحرفة التى نحبها ونستطيع الارتقاء المالى أو الاجتماعى أو الذهنى عن سبيلها . أى يجب أن تكون الحرفة ارتقائية نتحرك بها إلى الأمام ونرتقى فيها بتقدم السن ، ولا نقف فيها جامدين نخرج منها فى الستين أو السبعين كما دخلنا فيها أيام الشباب .

٤ — وأخيراً يجب أن نعنى بحياتنا الفراغية أى بفراغنا . لأن لكل منا فراغاً يستطيع أن يستغله لترقية شخصيته ويعوض عن سبيله ما لم يتحقق فى حياته الجنسية أو الاجتماعية أو الحرفية . واستغلال الفراغ يقتضى تعدد الاهتمامات بالتعلق بهواية ما أو بالاستطلاع الدائم للمعارف واكتسابها . ومعظم نسائنا يتعسن أنفسهن بالقيل والقال وأكل الأب لأنهن لا يستمتعن بالاهتمامات الكثيرة التى تشغل الرجال !

# حياتنا الفراغية

فى وسطنا المتمدن يكثر الفراغ حتى أن موظف الحكومة فى القاهرة مثلا يستطيع أن يجد كل يوم بعد طرح ساعات العمل والنوم والغذاء والرياضة نحو ثمانى ساعات هو فارغ فيها لا يجد ما يشغله . وهناك بالطبع غير الموظفين ممن يعملون مستقلين فى التجارة أو الصناعة وقد يجدون مثل هذا الفراغ أو أقل أو أكثر .

ونحن ننظر إلى الفراغ هنا من الناحية السيكلوجية فقط أى من ناحية استعماله للتعويض من النقص فى حيواتنا الثلاث : الجنسية والاجتماعية والفراغية . ذلك أننا ، على الرغم مما نبذل من عناية وجهد كى ننتفع ونستمتع بهذه الثلاث ، نجد فيها ألواناً من النقص تحدث لنا كظوماً ترهقنا وتؤذينا وتؤخرنا . فاذا استخدمنا فراغنا فيما نرتاح إليه من هواية نتعلق بها، كدراسة لموضوع مفيد أو صناعة يدوية ننفس بها عن كظم ونجد فيها فناً يرقى بنا أو نحو ذلك ، فاننا لن نضيق بما نجد من معاكسات وصدمات فى الوظيفة التى نحترف أو فى متاعب البيت أو فى المجتمع .

ولهذا يجب أن يكون لكل منا هواية تخفف عنه هذه الكظوم . وفى الوقت الحاضر كثيراً ما نجد الزوج يهرب من بيته لأنه يجد زوجة راكدة لا تماشيه فى نشاطه ومثلياته . أو يهرب من المنزل لضوضاء الأطفال بل أحياناً يهرب لأن له جاراً لا يبالى أن يملأ الجو المحيط بصخب المذياع وأغانيجه ونهيقه . وواضح أن العلاج الأصلى هو العلاج المباشر بترقية الزوجة وتنشيط ذهنها واختيار منزل حسن فى بقعة راقية يعرف سكانها قيمة السكينة وتربية الأطفال و إيجاد السلويات والملاهى الحسنة لهم . ولكن إذا اتضح بعد مجهود معين أن هذه المحاولات لم تنجح النجاح الكامل فان الزوج يجب أن يخلو إلى نفسه من وقت لآخر أى مدة فراغه وأن يمارس عملا يهواه فتنفرج توتراته ، هذه التوترات التى لا يصح أن تنفرج بالخمر أو بألعاب الحظ السخيفة فى القهوة .

ولكن الخيبة فى الحياة الزوجية يجب ألا تؤدى إلى الفرار منها إلا وقتياً . ويجب الاستمرار على معالجتها باحالة البيت إلى مجتمع راق يكثر فيه الضيوف من الأصدقاء

والصديقات الذين يستطيعون أن يحركوا أعضاء البيت الراكدين إلى الرقى الثقافى والاجتماعى.

وكثيراً ما يخيب أحدنا فى حياته الحرفية لأن الحرفة وقعت له بالمصادفة فكانت كالشر اللازم يحترفها لما فيها من كسب فقط . وقد يجد من ممارستها مضضاً كما يجد ألماً من غطرسة الرؤساء . ويبعد أن يستطيع هو إصلاح هذه الحال . وهو إذا استخدم فراغه فى عمل يحبه أى هواية يتعلق بها فان توتراته التى تحدثها له الحرفة وما يجد من كظوم فى نفسه لأنه يمارس عملا يكرهه تنفرج لأنه يمارس بهوايته عملا يرغب فيه بنفسه وعقله . ومثل هذه الهواية ينتفع بها كثيراً عندما يبلغ سن الستين ويحال على المعاش . لأنه لا يجد نفسه عندئذ عاطلا بل يجد فى هذه الهواية عملا يبعث نشاطه ويصون كرامته ويشغل كل وقته تقريباً . بل تصير هذه الهواية عندئذ كأنها عمر جديد .

وما نجد من نقص فى حياتنا الاجتماعية كذلك نستطيع أن نصححه بحياتنا الفراغية كأن ننتمى إلى حزب سياسى أو نتابع دراسة معينة أو نتخير الاصدقاء ونحرص على صداقتهم ونمارس نوعاً من البر أو الكفاح نعرف قيمته ونرتاح إليه . وكثيراً ما يكون مرجع النقص فى الحياة الاجتماعية جهلنا للسياسة العامة وأميتنا الصحفية حتى أننا نقرأ الجريدة ولا ندرك مغزى الأخبار . ولذلك يجب أن يكون لقراءة الجرائد والكتب الشأن الأكبر فى رقينا الاجتماعى كما يجب أن تكون بيوتنا بأثاثها متاحف يجد فيها الضيف الصورة الحسنة والآنية الجميلة الأثاث الفنى كما يجد الضيافة المستنيرة التى لا يحشد فيها الطعام والشراب ، كأن البيت مطعم ، بل يكثر فيها الفن والثقافة . وإذا لم يكن هذا مستطاعاً حتى مع المثابرة فى إيجاده ، فان الهواية تستطيع أن تعوض هذا النقص .

والمهم أن نعرف أن حياتنا النفسية السليمة تقتضى منا العناية بالبيت أى الزوجة والأولاد والحياة الجنسية كما تقتضى العناية بالمجتمع وبالحرفة ، ثم العناية بالفراغ .

١٣٧

## السعادة

يختلف معنى السعادة عند الناس باختلاف ذكائهم وثقافتهم . فالسعادة عند العامى هى أن يجد على الدوام الاشباع لعواطفه أى طمأنينة من الخوف والمرض وشبعاً من ناحيتى الطعام والجنس وما يتبع هذا من توافر المال والسلطة والوجاهة .

ولكن السعادة فى لبابها هى الوجدان . أى زيادة الفهم لأنفسنا ولغيرنا من البشر وللدنيا وللكون . وكلما ازددنا وجداناً ازددنا سعادة حتى ولو كان هذا الوجدان مؤلماً . لأننا ننظر عندئذ بعقل حساس وقلب ذكى . نعقل لأننا نحس ، ونحس لأننا نعقل . وفى كلتا الحالتين نستمتع بالفهم . وعندئذ يصير للحياة مغزى لا يجده ولا يقاربه من يقنع باشباع عواطفه .

وفى الاعتبار السيكلوجى نقول إن السعيد هو السوىّ الوجدانى .

وفى الاعتبار السيكلوجى أيضاً نقول إن الشقى هو النيوروزى العاطفى .

وفى مجتمعنا الحاضر نحتاج إلى العناية بالزواج ( والعائلة ) وبالمجتمع وبالحرفة وأخيراً بالفراغ . ومتى عنينا بهذه الأشياء الأربعة وجدنا فيها جميعها الوسيلة إلى التوسع الثقافى فنتسع بذلك آفاقنا و يزداد وجداننا .

والسعيد هو الذى يرتبط بالمجتمع بروابط كثيرة فيحس مسئوليات اجتماعية تحمله على أن يكون مفيداً للمجتمع ، كما تحمله على تقبل الصعوبات وعلى أن يدرس المجتمع وعلى أن يمتاز بشجاعة اجتماعية . وهو لهذه الأسباب يجب أن يكون غيرياً يؤثر مصالح الغير .

والشقى هو الذى يبتعد عن المجتمع ويكره خدمته لأنه أنانى . وهو يجبن عن تحمل المسئوليات فيغدو عقيما انعزالياً لا ينفع أحداً . وهو فى انعزاله ، وكراهته للمجتمع لا يفكر فى ترقية ذهنه بالثقافة ، لأن الثقافة فى لبابها اجتماعية فينقص عنده الوجدان وتزداد عاطفيته .

والسعيد ينمو لأنه اجتماعى يحوى ما حوله بالذهن والعمل والدراسة والخدمة . ونظرته مستقبلية تطورية ينسى الهموم لأنه يحلها أو يهملها .

والشقى لا ينمو لأنه انعزالى قانع بعواطفه يجترّها ويغتذى بها . وهو لا يدرى ولا يعمل

ولا يخدم . ونظرته إلى الماضى تقف عند حادثة فى حياته فيلصق بها ويجعل منها بؤرة للهم الدائم العقيم ، يقتاً بذكرها ويعطل بها جميع مواهبه بذكرها . السعيد نشيط وجدانى موطرى متفائل له هدف مستقبلى دائم الحركة الذهنية والجسمية ، والشقى راكد عاطفى ساكن متشائم لا يتحرك إلى المستقبل ، لأنه مقيد بالماضى . وهذا القول يصح عن الأمم كما يصح عن الأفراد .

والسعيد صريح سافر مستقيم الأخلاق فى صونه النفسى .

والشقى متستر سرىّ معوج ماكر له وجهان أو ثلاثة وجوه .

والسعيد مجاهد يطلب ترقية ذهنه ونفسه وعائلته ومجتمعه يؤمن بديانة ما قد استقر عليها بوجدانه .

والشقى جامد لا يرقى نفسه أو مجتمعه أو عائلته ليس له دين . أو هو لا يعرف من الدين سوى المارسات العقيدية اليومية المألوفة .

وقليل من التحليل للأخلاق ينير بصيرتنا . فان الصراحة مثلا تخدم الصحة النفسية ، لأننا لا نتحمل مجهود الاخفاء الذى يتحمله المنافق الموارب . والرقى والتطور بالدراسة والخدمة يملآن النفس سروراً . وهما يحركان النشاط ويصونان الصحة النفسية والجسمية . ولذلك فان الكذاب والغشاش والمنافق والماكر ، كل هؤلاء يتعبون ، لأنهم يتحملون مجهوداً فى ستر أشياء لا يحتاج إلى سترها الصريح الأمين المخلص . والجامد الذى لا يرتقى ولا يتطور يحس تشاؤماً ملازماً لأنه لا يجد مغزى لحياته .

والمتدين الذى سكن إلى ديانة حسنة وصل إليها بمجهوده ، وليس بتقاليده ، ينتقل فى سلوكه وتصرفه من العاطفة إلى الوجدان . فهو يفكر أكثر مما ينفعل . فى حين أن ذلك الآخر الذى لم يسكن إلى ديانة حسنة ، قد وصل إليها بمجهوده ، بل قنع بالمارسات المألوفة ، يبقى على المستوى العاطفى يكره أكثر مما يحب ويتعصب ويغالى بلا روية .

والتدين كالغناء واللحن إما عاطفة وإما وجدان . فالرجل الذى ربى نفسه وارتقى يحب الأغانى والألحان الوجدانية التى لا تكاد ترتبط بعاطفته . أو هو يرى على الأقل أن هذه العاطفة ليست جنسية . فالأغانى والألحان عنده ليست أغانيج . ونحن حين نستمع إلى باخ أو بيتوفن لا نحس أية يقظة جنسية . ولكنا نحس هذه اليقظة عندما نستمع إلى العامة أو بالأحرى الغوغاء من المغنين والموسيقيين فى أوربا . ونحسها فى جميع المغنين والموسيقيين فى مصر تقريباً . بل إنى لأستمع أحياناً إلى مغن مصرى فى المذياع فأجد أنه يغنج كالنساء . وهكذا الشأن فى جميع الفنون . فانها تخاطب العواطف عند العامة ، وتخاطب الوجدان

عند الخاصة المثقفة . وقد شرع الرسم يتجه نحو الوجدان فى السنين الأربعين الأخيرة .

والتدين كذلك قد يعتمد على العواطف فيحدث عقائد جامدة كثيراً ما تؤدى إلى الفساد الروحى كالتعصب مثلا . ولكن المتدين الذى يعتمد على الوجدان إنما ينمو بالمعارف والتفكير ولا ينقطع نموه طوال الحياة .

ويرى القارئ أنى هنا أؤكد قيمة الوجدان فى السعادة وأعزو الشقاء إلى تسلط العواطف . وهذا هو ما انتهيت إليه . ولكن ربما يحتاج القارئ إلى رأى آخر . ولذلك أعرض عليه تفسيرات أخرى وضعها السيكلوجى العظيم أدلر يجد أنها تحليلية أو توضيحية للسعادة . وهى :

١ — نحن فى طفولتنا يغمرنا عجز ونقص كلاهما يعين لنا طرازاً من السلوك يلازمنا طوال حياتنا كما يعين أهدافاً نتجه إليها بنشاطنا .

٢ — إذا كانت هذه الأهداف التى تكونت لنا فى الطفولة بعيدة التحقيق فاننا نشقى بها طوال حياتنا لأننا لن نحققها .

٣ — وواضح أن الهدف وطراز السلوك يتكونان مدة الطفولة على سبيل التعويض من نقص الطفولة وعجزها قبل اكتمال القوى العقلية الناقدة ، ولذلك يرسخان ويشق التخلص منهما .

٤ — إذا كان هذا الهدف وهذا الطراز للسلوك مخالفين لقواعد المجتمع فاننا نشقى بهما .

٥ — يحدث أحياناً أننا ننقح الهدف أو الطراز . ولكن من الشاق جداً التخلص منهما لأن جميع عواطفنا معبأة لخدمتهما .

٦ — مجموع الوسائل التى نتخذها فى تحقيق الهدف والطراز يكوّن شخصيتنا .

٧ — كل إنسان ينشد السعادة يحتاج إلى المجتمع . فيجب أن تكون حياته اجتماعية .

٨ — لكى نأتلف مع المجتمع ونسعد به يجب أن نحل ثلاث مشكلات هى المشكلة الجنسية بالحب والزواج والعائلة ، والمشكلة الاجتماعية بالاتصال بالمجتمع والاهتمام بشئونه وخدمته وترقيته ، والمشكلة الحرفية التى نكسب منها عيشنا ( وقد زدنا نحن هنا مشكلة الفراغ ) .

٩ — السعادة هى أن يكون الانسان كاملا . ( وقد يصح التنقيح هنا بأن نقول إن السعادة ليست الكمال ولكنها محاولة الكمال . )

وليس المعنى من كل ما ذكرنا أننا لن نشقى إذا اتبعنا هذه القواعد . وإنما نعنى أننا نكون أقرب إلى السعادة إذا اتبعناها . وفى هذه الدنيا شقاء لا يستطاع استبعاده بأية

قواعد . كالأم تفقد ابنها ، أو أى إنسان تقع به حادثة تحرمه من أعضاء ثمينة ، أو المعيشة فى مجتمع فاسد يؤمن بعقائد سيئة أو يخضع لسلطان فاجر أو نحو ذلك . فنحن هنا نشقى . ولكن هذا الشقاء يخف إذا تلقيناه بالوجدان ويثقل إذا تلقيناه بالعاطفة . وقد نستطيع معالجته و إصلاحه فى الحال الأولى . أما فى الحال الثانية فلا علاج . ثم ماذا نقول فى عامل يعول نفسه وزوجته وأولاده ثم تزدحم السوق بالبضائع فيقفل المصنع ويطرد عماله أو بعضهم؟ فيجد هذا العامل نفسه عاطلا عاجزاً عن شراء القوت هل نوهمه بالسعادة وهو فى أشقى الشقاء ؟

وفى مثل هذه الحالات لاتتعلق السعادة بالفرد و إنما تتعلق بالمجتمع . ومن هنا صار أدلر السيكلوجى العظيم اشتراكياً يطلب توفير العمل والكسب لجميع الناس .

وأخيراً نقول إن السعادة تختلف من السرور . الأولى فكرية والثانى مادى . فنحن نسر بالطعام أو الشراب أو المسكن أو الأتومبيل أو المنصب العالى أو الأبهة . ولكن كل هذه الأشياء لا تسعدنا ، لأننا إنما نسعد بالفكرة . أى حين نكافح من أجل تحقيق غاية نعتقد أنها سامية نافعة ، أو حين نخدم شأناً له قيمة تتجاوز ذواتنا كالأم تخدم طفلها وتنشد فيه رجلا ، وكالمؤمن بدين يحاول نشره على الرغم مما يعترضه من صعوبات ، وكالداعية إلى إصلاح اجتماعى معين . فكل هؤلاء سعداء وهم يرضون عن ألوان من الحرمان والبؤس لا يطيقها غيرهم لأن سعادتهم فى الفكرة التى يخدمونها .

# النفس السليمة

فى الاتجاه السيكلوجى الذى نتبعه هنا نعتقد أن النفس السليمة هى نفسها النفس السعيدة ، وأن السعادة هى الوجدان . وما نذكره هنا إذن إنما هو إرشادات تفصيلية توضح لنا كيف نتجنب المرض النفسى أى كيف نتجنب الشقاء .

أول شرط للسلامة النفسية أن نتجنب الهموم . وهذه هى السلامة السلبية . أما السلامة الايجابية فتقتضى تقبل الاهتمامات . والفرق بين الهم والاهتمام أننا نجترّ الأول اجتراراً لأنه يتصل بعاطفة قد انفعلنا بها إنفعالا شديداً . ونحن فى هذا الاجترار لا نمل هذا الهم بل نجد أنه قسرى شأن العواطف الطاغية فلا نملك التخلص منه . وقد يكون لالتصاقنا بالهم هدف ، كما يقول ادلر ، هو أنه أى الهم يمنعنا من تحقيق الغايات الاجتماعية كالنجاح فى الحرفة أو التفوق فى المجتمع أو الدراسة أو نحو ذلك . وعند أدلر أن جميع الأمراض النفسية ، والهم أولها وأخفها ، تعود إلى أننا نبغى بها غاية هى الهرب من الواجبات الاجتماعية ومن مواجهة الحقائق اليومية . كأننا نقول أمام المجتمع وأمام ضمائرنا : « كيف تطلبون منى النجاح وتأدية الأعمال الحرفية وأنا مثقل بهذا الهم . أعذرونى . »

فنحن نلصق بالهموم وكأنها الدواء الذى نرفض تركه . ولذلك نجد أن هذه الهموم قسرية تتعلق بها على الرغم من إرادتنا الوجدانية نقتاً نفكر فيها ونجترها كما يجتر البهيم طعامه يجره إلى فمه ثم يرده ، بل نفكر فيها بالليل ولا ننام . ونبقى على هذه الحال الشهور والسنين لا نؤدى عملا مفيدا لنا أو للمجتمع . وعندما يتغلب علينا الهم يسودنا بل يتسلط علينا فتور بل جمود فكرى وجسمى ، فلا ننشط إلى دراسة أو عمل .

أما الاهتمام فليس كذلك إذ هو يبعث النشاط والحركة . وقد يكون الاهتمام خاصاً أو عاماً . ولكن الميزة التى تفصله من الهم أنه وجدانى إرادى وليس قسرياً عاطفياً مثل الهم . ولذلك يجب أن نلجأ إلى الاهتمامات نعالج بها الهموم إذا كان هذا مستطاعاً . ويجب أن نذكر أن حركة العضو تؤدى إلى حركة العاطفة . فاذا وجدنا مثلا أن الاهتمام بالدراسة والتفكير شاق،لأن عاطفة الهم طاغية قد ربطت العقل ومنعت حركته ، فاننا نستطيع أن نحرك

الجسم بالعمل الذى يشعرنا بالكرامة ويثير إحساساتنا الاجتماعية . كأن نتكلف أى عمل نافع للمجتمع . فالمرأة المهمومة تمارس التمريض أو خدمة اليتامى أو التعليم فى مدرسة للفقراء أو جمع التبرعات لعمل خيرى . والرجل المهموم يعالج مثل هذه الأعمال التى تتفق وقدرته ومكانته . وتحريك الجسم أسهل جداً عند الذين طغى عليهم الهم من تحريك العقل .

والشرط الثانى للسلامة النفسية أن نجد على الدوام فترات نستطيع أن نتخلص فيها من التوترات المختلفة حتى ولو لم تكن هذه التوترات هموماً مرهقة. والنوم بالطبع يخلصنا إلى حد بعيد من هذه التوترات . ونعنى بالتوتر هنا أن النفس تكون مشدودة يقظة متنبهة قلقة كما هى الحال عندما تحملنا واجباتنا على مواجهة المشاق والصعوبات التى لا تخلو منها الحياة . والنوم بعد الظهر هو علاج حسن لمثل هذه التوترات .

والنوم هو استرخاء تام . ولكن إذا كانت أعمالنا تطالبنا بمجهود كبير نحس أنه يثقلنا فاننا يجب من وقت لآخر أن نلجأ إلى الاسترخاء الجسمى الذى يؤدى إلى استرخاء نفسى . ويمكن أن يكون هذا الاسترخاء بالقعود على كرسى فى فترات قليلة متكررة أو بالحديث مع صديق على قهوة أو ملاعبة فى أحد ألعاب الحظ الخ . فان الاسترخاء هنا يعيد إلى البندول النفسى اتزانه .

ولكن يجب ألا ننسى أن التوتر الذى قد يحسه أحدنا قد لا يرجع إلى أن واجبات العمل ثقيلة فى ذاتها ، إذ ربما يرجع إلى كراهة العامل فيها لعمله .

وظنى أن معظم السبب للأمراض النفسية عند الأمريكيين يعود إلى التوتر البليغ الذى تبعثه فيهم المباراة الاقتصادية وإيمانهم بانجيل النجاح . وبالطبع نحن لا ننسى أن كثيراً من التوتر عند الشبان يعود إلى الحرمان الجنسى . وهذا التوتر كثيراً مايحول بين التلميذ أو الطالب ( بين ١٤ و ١٩ سنة ) وبين الدراسة . ولا نستطيع أن نصف علاجاً عاماً لهذه الحالات . وإنما هى تحل حلا يتفق مع الظروف الخاصة لكل فرد .

والشرط الثالث للسلامة النفسية أن نكون طيبين قانعين أى لا نتهور فى مطامع بعيدة نتعب فى تحقيقها ولا نحققها . وهذه المطامع تكون أحياناً فى الطفولة وهى تسوقنا سوقاً ، بعناصر تختفى فى الكامنة ( العقل الكامن ) وهى ترهقنا بمجهود قد لا نتحمله كما أنها تحملنا على أن نكون أنانيين غير اجتماعيين . والأنانية أسوأ الرذائل السيكلوجية . لأننا لن ندرس ولن نصادق ولن نستمتع بتلك الاستمتاعات الاجتماعية العديدة ما دمنا أنانيين . بل إن الأنانية تضرم فى أنفسنا غليلا لا ينطفئ يجعل التوتر عادة نفسية نصبح ونمسى بها ونحن فى تعب وإرهاق .

وقد سبق أن عرفنا أن السعادة ، وهي عندنا السلامة النفسية ، تقتضي من كل منا أربعة أشياء هي : ١ — التلاؤم العائلى بالزواج الذى يكفل البيت الحسن وتجنب التوتر الجنسي بالحرمان وأيضاً وجود العش الذى نأوى إليه . ٢ — المقام الاجتماعى الذى نكسبه بالاختلاط النفسى ( بالثقافة ) والجسمى بالاختلاط والاشتراك فى النشاط الاجتماعى المختلف . ٣ — الكرامة الاجتماعية من الحرفة التى نكسب منها عيشنا . ٤ — الفراغ الذى يجب أن نقضيه فى نظام ونجد فيه الهواية نمارسها عن حب وتعلق لأنها تعوضنا من النقص الذى لا نستطيع تجنبه فى الزواج أو الحرفة أو المقام الاجتماعى .

وإلى جنب هذه الأشياء الأربعة يجب أن نتجنب الهموم والتوترات والمطامع البعيدة التى لا تتحقق .

والوجدان وحده يكفى للعلاج أى أننا نلجأ إلى النظر أو التأمل المنطقى الموضوعى . ولكن المريض الذى تغلبت عليه الهموم كثيراً مايعجز عن هذه المعالجة الوجدانية الموضوعية وهو يحتاج إلى من يحلله ويسبر أعماقه ويصف دواءه .

## المرض والصحة درجتان

المرض والصحة فى النفس درجتان وليسا نوعين مختلفين . فنحن الذين نعيش أحراراً نجول فى الشوارع بلا مانع ونكسب عيشنا لا نختلف من المرضى المحجوزين فى المارستانات إلا فى الدرجة فقط . أى أن هؤلاء المرضى قد اتجهوا الوجهة التى نتجهها نحن كل يوم بل كل ساعة ولكنهم أسرفوا وبالغوا .

نحن الأصحاء نضبط عواطفنا بالوجدان . وكلمة « نضبط » هى كلمة تقريبية غير مطلقة إذ من هو منا ذلك الذى يستطيع أن يقول إنه يملك عواطفه ويضبطها ؟ أما المريض فلا يملكها بتاتاً بل ينساق فيها .

أنا العاقل عندما تتملكنى عاطفة الغضب أهب إلى من أغضبنى وقد أضربه بيدى أو أقول يا ابن الكلب ، يا حمار . أو قد أكتم هذا الغضب فأجد أن يدى ترتعش أو أن العرق يسيل من وجهى. وهذا السلوك يدل على مرض نفسى ولكنه وقتى سرعان مايزول.

أما المريض فاذا تملكته عاطفة الغضب عمد إلى خصمه فخنقه وقتله ، أو هو يضبط العاطفة بجهد كبير . فبدلا من أن ترتعش يده كما ارتعشت يدى ، يجد شللا فى ذراعه . وهذا الشلل نفسى تسميه هستيريا . ولكن ارتعاش يدى كان من مبادئ هذه الهستيريا. وكذلك هذيانى بأن خصمى ابن كلب أو حمار هو شذوذ وقتى لو طال ، أى لو احتقنت عاطفة الغضب ، لصار مرضاً .

وامتيازى على هذا المريض درجى . فكلانا قد غضب . ولكنى أنا السليم قد استبقيت قليلا من وجدانى وقنعت بقولى يا ابن الكلب ، أو كظمت غيظى . فأدى هذا الكظم إلى ارتعاشى أو ارتشاح عرق . أما هو فقد استسلم لعاطفته وقتل الخصم . أو هو قد كظم غيظه أيضاً . ولكن ، لأن عاطفة الغيظ عنده كانت فادحة ، فقد أحدثت له فى جسمه شللا .

نحن نمرض لأن فى النفس عاطفة مختقنة لا نعرف كيف نتخلص منها ولا نملك هذا التخلص . واحتقان العاطفة يشبه احتقان الكبد على التقريب . فهى غيظ مكظوم ، أوحزن يائس أو غدة مضطربة أو خوف متردد أو نحو ذلك من العواطف الطاغية التى لا تبرح

النفس . ولو كان للمريض وجدان يسود تصرفه وكان قد تدرب على التعقل والمنطق والنظر الموضوعى لاستطاع أن يتغلب على هذه العواطف . ولكن حتى مع الوجدان السليم تطغى أحياناً بعض العواطف علينا ويعجز وجداننا عن التصرف بها . ولذلك نجد أحياناً فيلسوفاً قد انتهت حياته بالجنون أو الانتحار . وقد يعزى هذا إلى أنه يعرف من فساد الوسط الذى يعيش فيه أكثر مما يعرفه غيره ، كما أنه يعرف من وسائل العلاج ما لا يعرفه غيره فلا يطيق هذه الحال : فساداً عاماً وعلاجاً ميسوراً بلا محاولة للاصلاح . ولذلك ينهار وجدانه .

وسنرى أن انهيار الوجدان هنا هو إحدى الوسائل إلى راحته النفسية . ذلك أن هذا الوجدان قد أقلقه وأتعبه كثيراً لأنه عرف أن تفكيره ومجهوده عقيمان . فهو يلجأ إلى أحد الأحلام تخترعها نفسه كى يرتاح . كما رأينا فى تلك الزوجة التى لم تطق تقريع زوجها لها بأنها هزيلة لا تسمن . فعمدت إلى أسطورة ارتاحت إليها وهى أنها امرأة طاهرة وزوجها رجل نجس وأنه لا يجوز له أن يقربها .

وقد كان أفلاطون يقول إن مايحلم به العقلاء فى النوم يعمله المجانين فى اليقظة . فحياتنا وقت النوم هى حياة العواطف العارية . وهى تقارب هذه الحال فى خواطر اليقظة . فاذا غاظنى أحد وأهاننى فانى أتخيله فى خواطر اليقظة مهاناً مضروباً . وقد أقتله فى الحلم . وأجد فى هاتين الحالين تعويضاً يريح النفس و يرفه عنها مما لاقته فى الواقع . ولكن سرعان ما أعود إلى وجدانى وأترك هذه الخيالات .

ولكن المجنون يستسلم كل وقته ، أيامه ولياليه ، لهذه الخواطر وهذه الأحلام حتى ينسى الواقع ويلغى وجدانه . فالفرق بينى وبينه هو فرق فى الدرجة .

وأنا فى النوم أحلم بالكابوس كنتيجة للمخاوف المترددة فى ساعات اليقظة وظروف المعيشة . وقد أصرخ وأنا نائم . ولكن عاطفة الخوف التى أحدثت عندى هذا الكابوس تحتقن وتتفدح عند المجنون فتحدث كابوساً دائماً يزعجه بألوان مختلفة من المخاوف لا يستيقظ منها إلى الوجدان .

ونستطيع أن نذكر الأمراض النفسية كى نرى بذورها فى أنفسنا . فكلنا نسمع كلمات نيوروز ، سيكوز ، هستيريا ، شيزوفرنيا ، مانيا ، بارانويا .

وكل مريض بأحد هذه الأمراض يستحق الحجز أو العلاج .

ولكن نحن العقلاء ، ليس فينا واحد ، يخلو منها ، أو بالأحرى من بذرتها كما نرى فيما يلى :

١ — النيوروز هو احتداد أو توتر العاطفة وملازمتها . كأن يتسلط علينا الخوف من

الإفلاس أو الموت أو المرض أو يتسلط على الزوجة الغيرة . أو يتسلط علينا همٌّ لا يبارحنا. فهنا نيوروز يجعل حياتنا عقيمة وهو يبدد قوتنا النفسية ولا يخف بخواطر اليقظة أو الحلم. كما أننا لا نستطيع تسليط الوجدان على العاطفة هنا لأنها طاغية فنعجز عن معالجة الموضوع بالمنطق والتعقل والنظر الموضوعي . لأن تسلط العاطفة يجعلنا ننظر النظر الذاتي . والنيوروز يتسم بأنه قسري .

ونحن العقلاء نجد ألواناً من هذا النيوروز الخفف في عواطف تتملكنا التملك القسري في وقت ما ، حين نستسلم لخواطر الغضب أو الخوف . والهم إذا طغى صار نيوروزا ؛ وإذا خف لم يعد شيئاً يؤبه به ، لأن كلاً منا إلى حد ما يجده .

وقد يفدح النيوروز أي تتفاقم العاطفة وتثقل . وعندئذ نخترع أي نتخيل علاجاً زائفاً هو السيكوز .

فأنا السليم الذي منع على الطبيب الطعام أضيق بعاطفة الجوع . وأخفف عن هـذا الضيق بأن أتخيل ، في خواطر اليقظة والأحلام ، أني آكل وأشبع على مائدة حافلة بالألوان. وإذا استيقظت لم أصدق أني أكلت .

ولكن المريض الذي يضيق بعاطفة الغيظ المكظوم يخترع ويتخيل أنه قد قتل خصمه واستولى على ممتلكاته وتثبت عنده هذه الدعوى فلا يرجع عنها في يقظته . وهو هنا قد انتقل من النيوروز مرض العاطفة إلى السيكوز مرض العقل . وارتاح إلى هذا المرض الجديد ، لأنه أنقذه من توتر العاطفة .

٢ — السيكوز هو مرض العقل أي أن المريض يؤمن بأنه ملك أو ثري أو وزير أو تعتقد المريضة أنها أم كلثوم أو جريتا جاربو . ونحن في أحلامنا نعيش في سيكوز نحلم بأننا نطير أو بأننا في حضن امرأة جميلة أو أننا قد سافرنا إلى الصين . ولكن إذا استيقظنا رجعنا إلى حقائق الواقع . أما المريض فلا يرجع إلى الواقع . وفي خواطر اليقظة أحيانا نستسلم لمثل هذه الخيالات اللذيذة ونرتاح إليها بعض الوقت . ولكن المجنون يلصق بها كل الوقت . فالفرق بيننا وبينه درجي . نحن نترك العاطفة تطغى بعض الوقت ( = نيوروز ) أو نخترع ونتخيل حالات وصور ذهنية نرتاح إليها ( = سيكوز ) فإذا عدنا إلى وجداننا زال كل هذا . أما المجنون فتطغى عليه العاطفة ( = نيوروز ) أو هو يسكن إلى الخيالات والصور التي اخترعها كي يرتاح إليها من غليل العاطفة المتأجج ولا يعود إلى وجدانه ( = سيكوز ) .

٣ — الهستيريا هي مرض جسمي له أصل نفسي . وأوله عندنا نحن العقلاء عاطفة

مكظومة تتسلل إلى الخروج بشتى الطرق ، كالعرق يصيبني وقت الخجل ، أو جفاف الريق والحلق إذا وقفت على المنبر للخطابة ، أو ارتعاش اليد للخوف . وقد يفدح قليلا كالاسهال من الهم . ولكنه فى المريض يتفاقم أكثر . كأن يحس المريض فالجاً يمنعه من مبارحة السرير ، أو هو يعمى ، أو يحس صمما .

تأمل رجلا يعيش مع زوجة من الأبالسة فى الشر والعنت والايذاء يكره الدنيا لأنه كرهها . ولكنه بدلا من أن ينتحر كما يفعل غيره فى مثل هذه الظروف يجد نفسه أعمى . والعمى هنا فى التفسير النفسى مرادف للانتحار . إذ هو يعبر عن كراهته لها وللدنيا من أجلها . وهو علاج مثل علاج السيكوز فى اختراع وتخيل حال حسنة تفرج عن الغيظ أو الحزن أو الهوان المكظوم .

٤ — الشيزوفرينا هى مرض يحمل المريض على تجنب الناس وهو يعتزل ويستسلم لخواطره شهوراً بل سنين . فينقطع مابينه وبين العالم انقطاعاً تاماً ويستسلم لخواطره وعواطفه حتى يخترع لنفسه عالماً كاملا يسكن إليه . وكلنا إلى حد ما نجد مثل هذه الشيزوفرنيا حين نأوى إلى غرفتنا وننفرد ونكره لقاء الناس ونستسلم لخواطر لذيذة تعوضنا من الشقاء الذى نحسه فى الحياة الاجتماعية . ولكنا نحن الأصحاء نقنع من هذه العزلة بوقت قصير . أما المريض فيلازمها طوال حياته . والانطوائيون كثيراً مايقعون فى الشيزوفرنيا لأنها تتفق ومزاجهم الانفرادى الانعزالى .

٥ — المانيا هى الحزن الفادح أو الطرب العظيم . وهى فى المريض تلازمه طوال الحياة أو معظمها . وقد يطرب شهراً ثم يحزن سنة . وقد يضحك ويبكى فى يوم تتناوبه نوبات من السرور والغم . ومن منا ينكر أن هـذه النوبات تنتابه أيضاً ولكن فى درجات خفيفة لا يحس أنه يحتاج فيها إلى علاج ؟

والانبساطيون كثيراً مايقعون فى المانيا لأنها تتفق ومزاجهم الاجتماعى إذ هم يفرحون كثيراً ويغتمون كثيراً . ويجب ألا ننسى أن الفرح والغم قطبان لعاطفة واحدة . وعندما نلاحظ الضحك فى أحد نجد أنه لا يختلف من البكاء فى حركة الأعضاء . وكثيراً ما يختلط علينا الصوت هل هو بكاء أم ضحك . ولا ننسى قولهم : « من فرط ما قد سرنى أبكانى » لأن الدموع تنهمر فى الحزن والسرور معاً .

٦ — البارانويا هى اعتقاد راسخ فى شئ ما مثل أن الأرض مسطحة أو أن هتلر حى أو أن الأرواح تتحدث إلينا من تحت المائدة أو أن اللصوص يكمنون لقتلى إذا تأخرت فى المساء أو أنه يمكن الوصول إلى القمر على الأشعة أو أن ألمانيا يحق لها أن تسود الدنيا .

والعادة أننا نعد المخترع بارانوئياً إذا خاب فى اختراعه ونعده عبقرياً إذا نجح . فلو أن هتلر نجح فى التسلط على العالم أو لو أنه كان قد سبق الأمم المتحدة فى اختراع القنبلة الذرية وتغلب عليهم لكان إسمه مخلداً فى التاريخ باعتباره العبقرى الأول . ولكنا نعده الآن مجنوناً لأنه كان فريسة اعتقاد راسخ بشأن تسلط ألمانيا على العالم .

وهذا المثل وحده يدلنا على أن الفرق بين الصحة والمرض فى النفس هو فرق درجى أو اعتبارى لا أكثر ، لأن كليهما أى المخترع والبارانوئى يجمع نشاطه فى بؤرة مفردة ، الأول يحقق غايته والثانى يخيب فيها .

# الأمراض النفسية الخفيفة

كلنا تقريباً يصاب بالرشح أو الزكام فى وقت ما . ولكنا لا نباليه بل نعتمد على أننا سنتخلص منه بلا معالجة بعد بضعة أيام . ومثل هذا يحدث لنا بالأمراض النفسية الكثيرة التى تنتابنا من وقت لآخر . وكلنا بلا استثناء يقع فى أحد هذه الأمراض التى لا نباليها لأن الاصابة خفيفة لا تكاد تلحظ وهى تزول فى أيام . ونحن نذكر قليلا من هذه الأمراض :

الشك . النسيان . الاشمئزاز . الخوف من الظلام أو من الأمكنة المستشرفة العالية . غياب الذهن . الحياء . البكاء . الوجل . أخطاء الكلام . التلجلج . أحلام اليقظة . الكابوس . كثرة الأحلام . الاحجام عن المشروعات . العزلة . حب الخمر . الشره إلى الطعام . السأم . التشرد الحرق . التشرد الجنسى . التعب . وفرة العرق . الخوف من الغرباء . الاجرام . الخ . . .

وإذا وقع لنا بعض هذه الأمراض فى فترات متباعدة مدداً قليلة فاننا لا نباليها . ولكنا نلتفت إليها إذا لازمتنا أو إذا تكررت أو إذا لاحظها علينا صديق أو قريب . فكثير منا مثلا يشرب الخمر مع صديق للمؤانسة . وقد يحتاج فى توتر نفسى إلى أن يعمد إلى التفريج بكأس أو كأسين . ولكن إذا صار الشراب عادة لا يطاق الاقلاع عنها فان المسألة تحتاج إلى علاج . ولن ينجح العلاج بمحض الأمر بالاقلاع ، لأن الشراب هنا ليس داء وإنما هو نتيجة لداء : هو التوتر النفسى للكظم الذى أحدثته كراهة للعمل الذى يرتزق منه ، أو للبيئة العائلية المنغصة ، أو للهوان الاجتماعى الذى أدى إليه مركب نقص قد استقر واستتر ، أو لطموح بعيد لا يستطاع تحقيقه . ولكن الكامنة لاتزال تثيره وتحفز عليه . فكل هذه الأشياء تقلق النفس وتحدث لها توتراً تخفف عنه الخمر . والخمر هنا سبيل للهروب من المشكلة . ويجب أن يكون العلاج بالبحث عن العلة المستترة وتحليلها ومطالبة المريض باستعمال عقله ، أى أننا ننقله من العاطفة العمياء فى الكامنة ( العقل الكامن ) إلى الوجدان حتى يتعقل ويوازن الاعتبارات بالتفكير الموضوعى .

أما إذا كانت عادة الشراب قد استقرت ومضت عليها سنوات فاننا نحتاج إلى معالجة العادة بتأليف جديد للشخصية أكثر مما نحتاج إلى معالجة الأصل البعيد بالتحليل النفسى .

أو أنظر إلى الكابوس . فانه قلّ منا من لم يصب به . ولكنه إذا تكرر وأزعج دل على مخاوف مستترة قد حاولنا كظمها وهى تنفرج فى النوم حين يخمد وجداننا . وقد ترجع هذه المخاوف إلى الماضى لأن حادثة معينة قد وقعت لنا . فالصبى الذى أجريت له عملية جراحية كان يخافها وقد عومل بغلظة ولم يتلطف معه الأطباء يهب بعد هذه العملية بأسابيع أو أشهر صارخاً . ونحن نعالجه هنا بأن نشرح له الشرح المقنع بأن العملية قد تمت بنجاح وأنه ليس له حق فى هذا الخوف . وقد يكفى الايحاء الخفيف قبيل نومه أى وقت النعاس لشفائه. ولكن هذه المخاوف قد ترجع إلى هم يتملكنا بشأن الحاضر والمستقبل كالموظف يخشى رئيساً سافلا معاكساً يتصيد أغلاطه وينوى إيذاءه . والمعالجة هنا أشق لأن الهم لا يبرحه. وكل ما نستطيعه أن نطالبه بمحاولة هذا الرئيس حتى يعامله بالحسنى . وكما سبق أن قلنا إن المشكلة التى تبعث على الحلم ( والكابوس ) قد تكون عصرية ولكنها تتخذ أسلوباً بدائياً فى النوم . أى أن الخوف من الرئيس الذى يريد قطع رزقنا يتخذ لنا صورة الخوف الذى يتمثله الطفل فى وحش يبغى افتراسه أو قتل إخوته أو نحو ذلك . وأستطيع أن أؤكد أن فى مصر كثيراً من الموظفين يعانون الكابوس من سفالات رؤسائهم . وقد يفدح الهم والخوف . فينتقل من الحلم فى النوم إلى فترات الانزعاج الخاطفة تمر بالرأس وقت اليقظة فيدق القلب ويسيل العرق ويغيب الوجدان لحظات . ولا يدرى المريض أنها تعود إلى المشكلة القائمة بينه وبين رئيسه . وهذه هى النورستينيا .

أو أنظر إلى الخوف من الظلام أو الخوف من الأمكنة المستشرفة مثل البلكونات أو الخوف من الصعود فى اللفت . فهنا نجد خوفاً بدائياً أى لا يصح أن يحسه رجل متمدن يعرف بوجدانه أنه ليس هناك عفاريت أو ثعابين أو وحوش فى الظلام . ويعرف أنه ليس قاعداً على شجرة تترنح غصونها فى الريح ويخشى السقوط منها . ولكن هذه الاحساسات تتملكه لأنها تعبر عن خوفه من المستقبل المالى المظلم أو توقعه لكارثة مقدرة أو خوفه من الفشل أو نحو ذلك من المشكلات العصرية التى تتخذ صورة نفسية طفلية أو بدائية كما يحدث فى الكابوس . والفرق أن الخوف هنا قد انتقل من النوم إلى اليقظة وهذا يدل على أنه قد فدح وتفاقم . وقد سبق أن قلنا إن الطفل لا يخاف سوى شيئين فى الشهور الأولى من عمره هما السقوط والصوت الصاخب . فالخوف هو أعظم الأشياء استقراراً فى نفوسنا . وعندما يضعف وجداننا أو يزول بالنوم أو التعب نعود إلى طراز الخوف الأول الطفلى

البدائى فنخاف الظلام والسقوط من البلكون ونحلم بالوحوش المفترسة واللصوص القتلة.

أو أنظر إلى السمن يصيب كثيراً من النساء وأحياناً من الرجال عندنا . فان الانسان السليم الذى ينشط ويعمل يجب ألا يسمن إلا إذا كان به اختلال غددى . وهذا لايحدث لواحد فى الألف . ولكن السمن كله تقريباً يعود إلى سأم النفس الذى يؤدى إلى كسل الجسم وفتوره ، لأن النفس لا تجد من الاهتمامات ما يشغلها ويبعث نشاطها . وفى مثل هذه الأحوال يعمد الكسول السئم المتثائب إلى أن يرفه عن سأمه بالطعام فلا ينقطع فكه عن مضغ اللب طوال النهار . وهو حين يقعد إلى المائدة يحب ألا يتركها لأن لذة المضغ تخفف عنه السأم . وأحياناً يؤدى القلق إلى مثل هذا النهم للطعام لأن اللذات الصغيرة من الألوان المختلفة على المائدة تبعث سروراً للنفس التى تتعب من السأم أو الهم . فالطعام هنا كالشراب سواء ، أى أنه فرار من الواقع . وعلينا ألا ننسى أن التلميذ الذى يجد مشقة فى الدروس و يرسب كثيراً يعمد إلى العادة السرية فيرفه بها عن نفسه ألم الهم والرسوب لما يجد فيها من سرور وقتى . فهو هنا يهرب من صعوبات الحياة بهذه العادة .

وأحلام اليقظة أى الأمانى المسرفة قد تكون أيضاً مهرباً من صعوبات الحياة مثل الخمر . ومعظم من يقع فيها أولئك الشبان الذين يجدون الواقع شاقاً تصعب مجابهته وحل مشكلاته من دروس ثقيلة إلى العجز عن الاهتداء إلى عمل للكسب . فان أحدهم يستسلم للخواطر اللذيذة ويقضى فيها الساعات وهو يستمتع بلذتها . والعادة أنه يقع أيضاً فى العادة السرية . وليست إحداهما سبباً للأخرى . ولكن الشاب يلجأ إليهما لأنه يتناولها بسهولة. وقد تفدح هذه الحال وخاصة إذا كان هذا الشاب انطوائياً فيقع فى الشيزوفرنيا أى مقاطعة المجتمع نفساً وجسما فيستسلم لخيالاته ولا يغادر غرفته بل هو أحياناً ينسى طعامه وشرابه . وهذا بالطبع نادر .

أو اعتبر مثلا شخصاً قد استقر فى نفسه مركب نقص كأن يكون قد أوهم منذ طفولته بأنه ضعيف أو أنه دميم . وربما يكبر هذا الوهم عندما يبلغ سن العشرين بل لعله يجد مايؤيد هذا الوهم فى نفسه من ظروف سابقة . فيعمد إلى نشاط جنسى شاذ أو يعمد إلى التشرد الجنسى بين النساء كثيراً كى يؤكد رجولته التى شك فيها مثلا . وأمثال هؤلاء لا يفتأون يتحدثون عن اختباراتهم الجنسية التى قد تكون كاذبة أو صحيحة . وهذه الأحاديث هى ستائر يسترون بها نقصاً مستقراً فى نفسه .

أو اعتبر الشك . فاننا كلنا نشك إلى حد ما . ولكن قد يزداد أحياناً الشك إلى أن يصير عادة نفسية مرهقة بحيث يترك أحدنا مكتبه ويخرج إلى الشارع ثم يعود إلى المكتب

كي يستوثق من أنه قد أقفل هذا الدرج أو تلك الخزانة . ثم يرتقي الشك إلى الظن السيء بالناس حين يتحدثون بالقرب منا أو نحو ذلك . والشك عند التحليل يعود أيضاً إلى الخوف لأن النفس غير مطمئنة لا تجد الثقة فهي في تقلقل وتبلبل .

ففي كل هذه الحالات وأشباهها نجد أمراضاً نفسية خفيفة تكاد تصيب كل إنسان بدرجة منخفضة حتى أنه لا يأبه بها . ولكنها تفدح في بعض الناس وتعود خطرة . والعلاج الصحيح هو اليقظة الوجدانية أي أننا لا نستسلم لعواطفنا وننساق فيها قسراً وغصباً بل نقف ونتعقل ونبحث المشكلة بحثاً موضوعياً . كما أننا يجب ألا نبالغ ونسرف في كظم عواطفنا.

وللكظم النفسي لغة رمزية في الجسم . فالدوار الذي يحسه أحد الشبان إنما يدل على أنه « تائه » لا يدري ماذا يفعل . فالدوار يرمز إلى العجز عن تبين الطريق . والزوجة قد تكره التعارف الجنسي مع زوجها . فتكره الطعام « مشمئزة » . ونحن نعبر أحياناً عن توتر النفس بقبضة اليد . وفي تعبيرنا ما يدل على الجمع بين لغة النفس ولغة الجسم : فأنا لا أستطيع أن « أهضم » هذا الرجل . « ماهوش قادر يبلعني » الخ . . .

# الأسلوب النفسى

لكل منا أسلوبه النفسى الذى يعين سلوكه وتصرفه . وهذا الأسلوب نكتسبه أو نكتسب نحو ٩٠ فى المئة منه أيام الطفولة أى قبل سن الخامسة أو السادسة . وقلما نستطيع التغيير بعد ذلك . إلا إذا برز وجداننا وأوضح لنا الأغلاط التى وقعت بنا أيام طفولتنا وحملنا على إيجاد الارادة للتغيير . وهذا الأسلوب يرسخ فى الطفولة لأننا ، كما سبق أن كررنا ، نتقبل الدنيا ممن حولنا ونقبل المقاييس والقيم الأخلاقية بلا نقد أو رفض . وهذه المقاييس والقيم تنحدر إلى الكامنة ( العقل الكامن ) وتستقر كأنها العقائد التى استحالت إلى عواطف أى أن لها قوة القسر . فاذا كان أحدنا قد تعلم من أمه بالقدوة أو الأمر أو النصيحة أو الارشاد ( والقدوة أهمها كلها ) إن الجبن طعام سئ ، فانه يعيش سبعين أو تسعين سنة وهو يكره الجبن ، لأن هذه العقيدة غرست فيه وهو طفل يعجز عن المعارضة والانتقاد .

وقس على هذا سائر الاستجابات والرجوع للدنيا والأشخاص فى السنوات الخمس الأولى . فانه ، كما ينشأ الطفل وهو يكره الجبن ، كذلك ينشأ وهو يكره اليهود أو المسيحيين أو المسلمين ويشمئز من كفرهم اشمئزازاً عاطفياً حقيقياً . وكذلك قد ينشأ وهو يطمح إلى أن يكون جزاراً أو طبيباً أو لصاً أو شرطياً . كما قد ينشأ على أسلوب الصراحة أو المواربة يهجم على المشكلة أو يحاولها . وقد تصير العجلة أو التأنى أسلوبه فيصمت للتفكير أو يثرثر بالبديهة . وقد يتعلم حتى منذ طفولته أن يعتمد على وجدانه بدلا من عاطفته لأنه يرى هذا الأسلوب سائداً فى البيت ، وإن كان هذا بالطبع قليلا جداً .

ونحن نعيش فى ممارستنا اليومية بالعادات . ومن شأن العادات أن لها صفة قسرية تشبه صفة العواطف بحيث إذا خالفناها تألمنا أو أحسسنا المضض . وهى تشبه العواطف أيضاً من حيث أنها عفوية أى تسير عفواً بلا مشقة . وقد تكون العادة حركية أو اتجاهية .

وعاداتنا الحركية كثيرة مثل التدخين أو ركوب البسكليت أو الايواء إلى الفراش فى ساعة معينة أو النوم بعد الظهر أو المشى السوى أو الشاذ ( بغمزة معينة فى القدم أو

الكشف أو نحو ذلك ) . ولا نستطيع تغيير هذه العادات حتى أن راكب البسكليت لا يعرف كيف يخطئ في سيره بها .

وهناك عادات اتجاهية تعين لنا عقائدنا مثل نوع الطموح الذى نهدف إليه أو الايمان الذى نؤمن به أو سائر عقائدنا الاجتماعية كالتعصب والتسامح والمروءة والاستقلال والتواكل . . . الخ .

وممارساتنا اليومية هى عادات فى الحركة .

وعقائدنا واتجاهاتنا هى عادات فى الطاقة .

وكثيراً ما تنقلب عادة الطاقة إلى عادة الحركة . فان التعصب طاقة . ولكنه كثيراً ما انقلب إلى قتل اليهود فصار حركة . والوطنية عادة فى الطاقة وقد انقلبت فى أيامنا إلى عادة فى الحركة بالحرب الكبرى .

وكلنا ، ما دمنا نعيش فى وسط اجتماعى واحد ، نتعود العادات المتقاربة سواء أكانت بالعقيدة والطاقة أى الاتجاه النفسى ، أم بالعمل والممارسة أى بالحركة والاتجاه الجسمى . ومن هنا ينشأ الأسلوب النفسى الذى نعيش به كأمة . ولكن مع هذا التقارب لكل منا اختلافاته التى تميزه . فهو أمين أو غادر ، أنانى أو اجتماعى ، مروئى أو استغلالى ، شجاع أو جبان ، طموح أو قنوع . . . الخ .

وقد يشقى أحدنا بعاداته النفسية ، عادات الحركة وعادات الطاقة ، لأنه تسلمها من عائلته فى طفولته ورسخت فيه . ثم عاش فى مجتمع يكرهها أو يجعل العيش بها شاقاً أو مضراً . مثل أولئك الآلاف من الأمهات اللاتى يعمدن إلى الزار لكى يشفين أبناءهن من أمراض تحتاج إلى البنسيلين أو السولفانيلاميد أو الكينين . ذلك لأن عقيدتهن قد صارت لها قوة العاطفة وهى تصدها عن الوجدان العلمى العصرى .

والعادات النفسية جميعها تنحدر إلى الكامنة وتصير لها قوة القسر وتعين لنا أسلوب الحياة بالعمل والعقيدة . وهى كذلك فى الأمة كما هى فى الفرد . وكثيراً ما تتعس الأمة وتشقى مر الشقاء لأنها ورثت عادات نفسية معينة لا تعرف كيف تتخلص منها لأنها ترتبط بعواطفها كما ترتبط الكراهة لأكل الجبن بعاطفة الطفل الذى تعلم هذه الكراهة من أمه . وتحتاج الأمم إلى الكثير جداً من المناقشة المنطقية والنظر الموضوعى لكى تترك هذه العادات النفسية . وحتى هذا لا ينجح فى معظم الأحوال . ولذلك رأينا كمال أتاتورك يعمد إلى العنف والبطش لكى يغير النفس التركية ويحيلها من نفس شرقية إلى نفس غربية .

وللأمم ، كما للأفراد ، مركبات نفسية لها قوة القسر . وهذه المركبات هى عادات

نفسية صارت لها صفة عاطفية . ولذلك نحس مرارة ومضضاً عندما يدعونا عبد العزيز فهمى باشا إلى اتخاذ الخط اللاتينى ، كما سبق أن أحسسنا مرارة ومضضاً عندما دعانا قاسم أمين إلى اتخاذ السفور وجحد الحجاب .

وواضح أن الأسلوب النفسى الانطوائى يختلف من الأسلوب الانبساطى ، وأن هذا الفرق يعود إلى الميزات الوراثية لكل منهما . ولكن حتى هنا نجد أن للأسلوب الذى ينشأ عليه الطفل أثراً فى المزاج الموروث ، فقد يعتدل الانطوائى بعض الشئ ويتجه نحو العادات الاجتماعية إذا كان قد عاش فى عائلة انبساطية . ويصح العكس كذلك فى الطفل الانبساطى . وكذلك قد يتألف مركب فى نفس الطفل ويعين له أهدافاً ووسائل ويتكون له منها أسلوب نفسى لا يعرف كيف يتخلص منه فى المستقبل . ونكاد نقول إن الأسلوب النفسى كله يتألف فى الكامنة ويرسخ ويتخذ صورة العواطف ولذلك يشق علينا تغييره . ولذلك أيضاً يعرف كل منا ويتسم بأسلوب نفسى خاص حتى أننا ، إذا كنا نعرفه بالاختلاط ، نكاد نتكهن بسلوكه وتصرفه فى أى حادث معين .

أنظر إلى الأسلوب النفسى لطفل مدلل قد أحبه أبواه وعمى كلاهما عن مستقبله لفرط الحب . وكان وحيدهما بعد أن كابدا موت من سبقوه وكانوا كثيرين . فلم يكن يشتهى شيئاً إلا ويجده . ولذلك لم يجد الفرصة قط لضبط عواطفه . وأرسل إلى المكتب كى يتعلم فضربه ذات مرة المعلم . فلما وصل إلى منزله بكى واستبكى أمه التى أرسلت إلى المعلم وأغرته على الجثو وجاءت بابنها كى يضرب معلمه وينتقم . ولما انتهى الطفل من تنفيذ العقوبة فى معلمه كافأت هذا بأن نقدته جنيهاً للتعويض . وقد عرفت هذا الشخص وهو فى الستين من عمره وهو يكره الجبن لأنه كان يكرهه فى طفولته . ولم يستطع استعمال وجدانه فى الانتفاع بعد ذلك بهذا الغذاء . وكان يعيش مع زوجته كما لو كانت أمه التى تدلله . وبقى إلى سن السبعين وهو طفل كبير لا يحسن قراءة جريدة ولا يدرى بتطورات العالم . ولازمه أسلوب الطفولة حتى دعى مرة إلى غداء عند أجنبى فصرح على المائدة بأنه لا يحب هذا اللون المعروض . وكان أقصى طموحه أن يلبس ملابس فاخرة باهرة لأنه لا يزال طفلا .

فهذا طفل مدلل لازمه أسلوب التدليل الذى تعلمه فى طفولته طوال حياته . وانظر الآن إلى طفل آخر مضطهد . فإن هذا المسكين ماتت أمه فتزوج أبوه غيرها التى قست عليه وحرمته مما يحتاج إليه الأطفال أو يشتهونه . وأدت هذه المعاملة إلى أن يستنبط لنفسه أسلوباً للدفاع والهجوم كان يتألف من الخبث والوقيعة والغدر والخيانة إلى التبصر والتهور . فكان باهراً فى المدارس حاذقاً فى كسب حقوقه، ولكنه كان إلى جنب هذا يفسد بين إخوانه

حتى نبذ باسم « المسيو فسادة » وهو بعد تلميذ بالمدرسة الابتدائية . وكثيراً ما أدى إفساده إلى إيذاء زملائه حتى تجنبوه . ولازمه هذا الأسلوب طوال حياته حتى غش أباه وحمله على تمييزه فى الميراث على سائر إخوته . وقضى الأب حزناً وأسى على ما اقترف . ثم استعمل هذا الأسلوب ، أى الخبث والغش ، مع أبنائه فهجروه وتركوه وحيداً فمات وحيداً .

هذان الشخصان ، أحدهما مدلل والآخر مضطهد ، هما أسوأ الأمثلة للأخلاق السيئة التى تفشو فى أوساطنا المتمدنة . ولهذا السبب يجب أن نقول إن الآباء ليسوا على الدوام خير الأشخاص الذين يمكن أن يوكل إليهم تربية أبنائهم فى السنين الخمس الأولى من العمر ، لأن تربيتهم لهم هى عدوان على نفوسهم وتعويج لأخلاقهم .

وقد يؤدى التدليل للطفل إلى أن يقع فى جنون الشيزوفرنيا ، أى أنه يطلق الدنيا ويعتزلها قانعاً بأحلامه التى تعيد إليه راحة التدليل . وقد يؤدى الاضطهاد للطفل إلى الاجرام ، أى أنه يعامل الناس كما لو كان ينتقم منهم .

# تربية الأطفال

عندما نجد فى عائلة واحدة خمسة أو ستة أطفال يتفاوتون فى الذكاء أو يختلفون فى المزاج ، نبدى استغرابنا لاختلافهم هذا مع أنهم إخوة يعيشون فى بيت واحد أى وسط واحد ولهم كفايات وراثية واحدة .

ولكنا عند التحقيق نجد أنهم أولا يختلفون فى كفاياتهم الوراثية كما يعرف أى إنسان قد درس قوانين مندل فى الوراثة . ثم ليس الوسط واحداً لا يختلف بينهم . فان الطفل الأكبر أى البكر يجد من التدليل مالا يجده الثانى أو الثالث لأن الأول يتفرد بعناية الأبوين وحبهما . وهو يصادف قبل ميلاده شوقاً إليه من أبويه لا يصادف مثله سائر إخوته . والأغلب أن تدليله يؤدى إلى فساده فى المستقبل حتى أن الأوربيين يؤلفون الآن الكتب فى الأصول التى يجب أن تتبع فى تربية « الابن البكر » خاصة .

ثم يختلف الأطفال أيضاً من حيث أن أحدهم قد يكون وسيما والآخر دميا ، فيحب الأول ويكره الثانى على الرغم من المحاولة النزيهة من الأبوين لمعاملتهما بالسواء . وقد تكون هناك طفلة وحيدة بين أربعة أطفال ذكور فتحب أيضاً لأنها وحيدة . وقد يعامل الابن الأصغر بالتدليل الذى كان يعامل به الابن الأكبر . ثم قد يموت الأب أو الأم فيعيش بعض الأطفال يتيما مع أمه فقط أو مع أبيه فقط أو مع زوجة الأب أو زوج الأم . وفى كل هذه الحالات يتغير الوسط ويختلف بين طفل وآخر من الاخوة . وتتغير الأخلاق وتختلف أيضاً . وخاصة فى السنين الأربع أو الخمس الأولى من العمر .

وقد يدلل أحد الأطفال لأن أبويه يقصران عنايتهما عليه لأنه وحيد . ثم يأتى آخر أجمل منه أو مثله . فيتزحزح الأول عن مكانه بعد أن يكون قد اتخذ أسلوباً قد تعين له بسابق تدليل أبويه له . وهو يطالب عندئذ ، من أبويه ، بأن يتغير . ولكنه لا يستطيع . وعندئذ يصطدم بأبويه وبأخيه الجديد . وهو يقاوم بأساليب الأطفال أى يعاند أو يشاغب أو يمرض أو حتى يبول فى فراشه كى يجذب أمه إليه بعد أن أهملته والتفتت إلى أخيه الآخر . ثم ترسخ هذه العادات فيه عندما يشب لأنه يحس أنه مظلوم وأنه لا يجد العناية التى

يستحقها من الدنيا كما لم يجدها من أبويه ، لأنه يعامل المجتمع كما كان يعامل أبويه .

وأحياناً تكره الأم بعض أبنائها أو بناتها ، لأن الطفل قد يأتى وهو غير مطلوب حين لا تجدى الموانع للحمل أو حين تكون قد أهملت الأم فى اتخاذها . فالطفل الجديد عبء اقتصادى مكروه . أو هو قد يكون دميا ، أو هو قد يجد نفسه منذ السنة الأولى مع زوجة الأب الغريبة لأن أمه ماتت أو طلقت . وفى هذه الحالات يكره الطفل بدرجات مختلفة ممن حوله بل أحياناً يضطهد . ويقاوم هو هذه الكراهة وهذا الاضطهاد بأساليب الأطفال أيضاً ، فيعمد إلى المكر الصغير أو الاضراب عن الدرس أو الاحتجاز لأنه يجد الانفراد أروح لنفسه من الاختلاط بوسط كله كراهة . ثم ترسخ هذه العادات فيه عندما يشب . وأحياناً يؤدى الاضطهاد والقسوة إلى أن ينكسر الطفل ويرضى بالهزيمة والضعة ويعيش على هذا الأسلوب .

وهناك شئ نستطيع أن نسميه الفراسة السيكلوجية . ذلك أننا بتأمل الرجل فى الخمسين من عمره نعرف هل كان مدللا أم مضطهداً فى طفولته ، وهل عاش مع زوجة أب تكرهه أم مع أم تحبه وترعاه . كما أن من السهل أن نعلل الشكاسة أو الوقاحة بل أحياناً البراعة والتنبه والنشاط بمركب نقص . وكثير من الناس يسهل عليهم تعليل بعض الأخلاق بنوع التربية .

ونعنى بالتربية هنا جماع ما يحصل عليه الطفل من قدوة فى الأبوين ومن إرشاد بالاغراء أو الزجر ، ومن تدريب على اتخاذ سلوك معين . ونعنى السلوك النفسى قبل السلوك الاجتماعى ، لأن الأول أثبت إذ هو يحدث للنفس ما يضارع أو يقارب الغرائز الطبيعية كالتفاؤل أو التشاؤم ، والشجاعة أو الجبن ، وكراهة بعض الأطعمة ، والعقائد الدينية . فقد وجد مثلا بالتدريب أن الفأر الذى يعوّد الانتصار على خصمه فى القتال تثبت فيه عادة الشجاعة فيجابه خصومه من الفئران مهما كانت قوتها . وكذلك العكس . أى إن الفأر الذى يدرب على الهزيمة تثبت فيه عادة الجبن فلا يقوى على مجابهة خصومه حتى ولو كانت دونه جرماً وقوة . فالتدريب أى تمرين الطفل على عادات معينة ، عادات الطاقة بالاتجاه ، وعادات الحركة بالعمل ، قيمة لا تنكر فى تكوين أخلاقه بل سلوكه النفسى . لذلك يجب فى التربية ألا ننسى أن نعوده النجاح فى الشئون الصغيرة .

وهنا نذكر العقوبة وقيمتها للطفل . فهل يجوز لنا أن نضرب ونتهر ؟

الصحيح الذى تثبته السيكلوجية أن الطفل ينزجر إذا عوقب أى أننا نستطيع أن نكفه ونمنعه عن عمل شئ بالعقوبة . ولكنا لا نستطيع أن نغريه بالعقوبة على أن يؤدى

عملا . ومن هنا تجدى العقوبة فى منع الطفل من ضرب إخوته أو من اللعب فى التراب مثلا ولكنها لا تجدى فى حمله على المذاكرة .

ثم أذكر مركب النقص فى الأطفال . فانه إذا كان فى الطفل بارزاً كحدبة الظهر أو العور فى العين أو الساق القصيرة أو التشوه الفاضح ، احتاج إلى عناية كبيرة . ومن الحسن أن يستشار خبير سيكلوجى فى هذا النقص . أما إذا كان دون ذلك فلا يستحق الالتفات .

ومن الحسن أن تتعدد الاهتمامات عند الطفل ، وأن تكون له هواية أو هوايات يتعلق بها وينفق عليها من فراغه ويرضى أبوه بأن ينفق عليها أيضاً من ماله . فان فى هذا تفتيقاً لكفاياته وتوسيعاً لآفاقه النفسية والذهنية . وهو عندما يبلغ المراهقة ويواجه الضغط الجنسى ، مع الحرمان الذى يطالبه به المجتمع ، يستطيع أن يجد فى هذه الهوايات والاهتمامات ما يخفف عنه هذا الضغط . فيجتاز هذه الفترة الخطرة بسلام .

ويجب أن يذكر الآباء أن التربية تكتسب من البيت ، لأنها عادات نفسيه ومرانات اجتماعية . فلا يمكن المدرسة أن تعود الصبى أو الشاب الشجاعة أو الكياسة . ولكن الآباء يمكنهم هذا بالقدوة والتدريب . وقد ينتظر القارئ أن نقول إن المدرسة للتعليم . وهى كذلك إلى حد ما . ولكن التعليم أكبر من المدرسة والجامعة . فكلتاهما تعطى المواد والمعارف ولكنها لا تغرس عادة التعليم بالذهن الحر المفتوح ، ولا تبسط الآفاق التى يجب أن يأخذ أحدها مكان الآخر عند الانسان المتطور فى مجتمع متطور ، لأننا يجب أن نتعلم طوال حياتنا وأن نتخرج كل عام تخرجاً جديداً من جامعة الحياة إلى أن نموت . والآباء هم خير من يغرس هذه العادة .

وليس هنا مقام النقد للمواد فى المدارس أو الجامعات . فان هذا الموضوع يستحق كتاباً مستقلا . ويستطيع القارئ أن يقرأ كتابى « التثقيف الذاتى أو كيف نربى أنفسنا » إذ يجد هناك الاسهاب الذى يحتاج إليه هذا الموضوع .

وأخيراً . لو قيل لى ما هى الجملة التى يمكن أن تعد شعاراً للتربية الحسنة لأجبت : اعط أطفالك أقصى ما تستطيع من حرية مع أقصى ما تستطيع من رعاية الحب الوجدانى . ولكن تجنب التدليل كما تتجنب الاضطهاد لأن كليهما يؤدى إلى الفساد بل إلى الاجرام . وتجنب القسوة لأنها تمنع الطفل من الابتكار والاختراع وتغرس فيه الجبن ثم تحيله فى المستقبل قاسياً مع أبنائه .

تجنب التدليل لأن الطفل المدلل كثيراً ما ينتهى إلى الانتحار لأنه لم يدرب على مواجهة

الصعوبات . ولذلك سرعان ما تخور عزيمته أمام المجهود الشاق . وتجنب ضرب الطفل لأن الضرب يحيله جباناً ذليلا ينشأ فى إحجام وتردد وخجل . وهو يعرف فيك أنت الأب الرجل الأول . وسوف يقيس الرجال على ما لقيه منك . فاذا كنت قد أخفته فانه سيخاف الرجال ويخجل ويتراجع ولا يجرؤ ولا يقتحم . ولا تخش عناد الطفل ، فقد يرجع إلى التدليل. ولكن اذكر أن العناد برهان على الارادة القوية فلا تقتل هذه الارادة التى ربما تكون فى المستقبل سبب نجاحه . وقد يكون فى عناد الطفل بذرة المثابرة عند ما يبلغ الشباب .

وأخطاء الأمهات فى تربية الاطفال كثيرة :

فان الأم ، بطبيعتها ، تحب أن تربط أطفالها بها ، فتبالغ فى حمايتهم وهى لا تدرى أنها بهذه المبالغة تؤذيهم ، لأنهم يتعلقون بها أكثر مما يجب . ويكرهون الخروج والاقتحام ويخشون الغرباء وينشأون على عادة الاتكال على غيرهم بدلا من الاستقلال .

ومن المألوف كثيراً أن يعيش الطفل مع أمه نحو خمس أو ست سنوات وهو يأخذ دون أن يعطى . وينشأ على هذه العادة كأن من حقه فى المجتمع أن يأخذ فقط . والمجتمع يصده ويصدمه لأنه يطالبه بأن يعطى . وهو يبتئس ويعد نفسه مظلوماً بهذه الحال . ولذلك يحتاج الأطفال جميعهم إلى أن يكلفوا عملا أو خدمة لقاء ما يعطونه حتى ينشأوا على الأخذ والعطاء معاً وليس على الأخذ فقط .

والأم عادة تطرى طفلها عندما يؤدى عملا حسناً وتوجهه بذلك وجهة ذاتية فيزداد أنانية ويقيس الأشياء والاعتبارات والقيم بما لها من سرور أو ألم فى نفسه . ويجب على الأم لذلك أن تطرى العمل أو تذمه بدلا من أن تطرى الطفل أو تذمه ، لأنه بذلك يتجه وجهة موضوعية سديدة .

« أسلوب الحياة » من العبارات التى يجب أن تذكرها دائماً فى تربية الأطفال . فان لكل منا أسلوباً يتبعه حين يكون فى الخمسين أو الستين من العمر هو فى الأغلب امتداد لذلك الأسلوب الذى تعلمه من أبويه ، أو زوجة أبيه ، فى السنوات الأربع الأولى من العمر ، فاذا رأيت مثلا زوجة كثيرة الغيرة تلتهب وتحتدم عندما تجد زوجها يخاطب سيدة أخرى فثق أن هذا الأسلوب قد تعلمته وهى طفلة قبل أن تتم الرابعة من عمرها . تعلمت أن تلتهب وتحتدم عندما كانت تجد أمها تلتفت إلى أخيها وتعنى به بدلا من أن تعنى بها هى . وكانت أمها تستطيع أن تعالجها من هذه الغيرة لو أنها مثلا كانت تعطيها الرياسة وتوزيع الحلوى وتكسبها بذلك كرامة تغنيها عن الأنانية والاستئثار .

والطفل المدلل الذى تعود العدوان بلا خوف سيبقى على هذا الأسلوب وهو فى الستين من عمره يمارس العدوان والخطف ولا يبالى مصلحة الغير .

والطفل المضطهد الذى ضرب وحرم فى طفولته ، مع زوجة أبيه ، سينشأ وهو يعامل كل فرد من أفراد المجتمع كما لو كانوا جميعهم يمثلون زوجة أبيه . يعاملهم باللؤم والخبث والوقيعة والدس والكراهة . أو هو قد ينكسر و يرضى بالهوان وينفصل من المجتمع .

وقس على هذا . أسلوب الحياة الذى سرنا عليه فى السنوات الأربع الأولى من أعمارنا يبقى سائر حياتنا ، ولا نستطيع أن نغيره إلا بمشقة كبيرة جداً .

# سيكلوجية الدرس

نحتاج فى عصرنا إلى الدرس . والانسان الذى يجهل القراءة ولا يقتنى الكتب ولايعرف نحو عشرين ألف كلمة ، أى معنى ، هو إنسان بدائى يقف فى نصف الطريق بيننا وبين القردة بل لعله أقرب إليها منا .

نحن نتعلم فى عصرنا لا لكى نحترف ونرتزق ، كما هو الاعتقاد العام ، بل لكى نقرأ الجريدة كل يوم ونقرأ الكتب ونتصل بأصدقائنا بالرسائل ونجادل بلغة الكتب التى تزودنا بآلاف الكلمات للتعبير . فنحن نتعلم لكى نعيش ، لا لكى نرتزق ، ولكى ننمو. وأخيراً لكى ننقل ما تعلمناه إلى الحياة بحيث ترتبط المعارف الجديدة بالنمو النفسى .

وهناك التعلم الآلى الذى نراه فى الطفل القبطى يستظهر التراتيل القبطية فى الكنيسة ولا يدرى معناها ، وفى الطفل المندى المسلم يستظهر القرآن ولا يفهم كلماته . وهذا الدرس آلى . ويجب أن نحذر حتى لا تكون سائر معارفنا من هذا الطراز . والواقع أنه ليس قليل منها يعد فى هذا الطراز .

فهناك معارف لا تتصل سيكلوجياً بحياة الشخص الذى يدرسها وليس لها مغزى فى حياته . وهى لذلك عبء عليه تحمله على كراهة الدرس أو إهماله . وإليك هذه الأمثلة :

١ — الحباة أى السلحفاة البحرية تبيض على الساحل .
٢ — السرطان الذى يتسلق نخيل الجوز يبيض فى الماء
٣ — للقيطس خمس أصابع .
٤ — لحشرة الخشب فى جزيرة كريستماس ١٩ زوجاً من الأرجل .

فهنا أربع حقائق يقرأها القارئ فيقول : ما المغزى ؟ ولماذا اهتم إذا كان لهذه الحشرة ١٩ أو ١٨ زوجاً من الأرجل ؟

وهو صادق فى هذا الاعتراض . وهذه المعارف لو كلفناه استظهارها لكانت آلية لا ينتفع بها . ولكنى أنا أهتم بها لأنى اهتممت بنظرية التطور منذ أربعين سنة . ولكل

حقيقة من هذه الأربع مغزى فى هذه النظرية ، لأن الحباة كانت من حيوان اليابسة الذى نزل إلى البحر ، ولا تزال أولادها تحتاج إلى اليابسة . والسرطان بحرى الأصل ولذلك لا يزال يبيض فى الماء . والقيطس على الرغم من أنه يعيش فى الماء إنما هو حيوان يابسة فى الأصل له خمس أصابع مثل جميع حيوانات اليابسة كالانسان والبقرة والغزال . وأخيرا هذه الحشرة التى تأكل الخشب فى جزيرة كريستماس كانت فى الأصل كالجنبرى الذى لا تزال له ٩ ، زوجات الأرجل . وجميع هذه الحقائق توضح نظرية التطور وتبين الاشتراك العضوى بين الأحياء . فلها قيمتها الكبرى عندى . ولكن ليست لها مثل هذه القيمة عند غيرى .

وعلى هذا الأساس يجب أن تكون كل دراسة عضوية . وعلى هذا الأساس أيضاً يجب أن ننقد البرامج والكتب التعليمية فى المدارس والجامعات والثقافة عامة ، فيجب أن نسأل : ما هى القيمة العضوية فى مجتمعنا الحاضر لهذا الكتاب أو لهذه المادة الدراسية فى المدارس الابتدائية الثانوية أو الابتدائية أو لهذا الاتجاه الثقافى فى إحدى الكليات ؟

فالقاعدة الأولى التى نتبعها فى كل دراسة للفرد أو للمجتمع هى أن تتصل هذه الدراسة اتصالا عضوياً بهذا الفرد أو بهذا المجتمع .

كى ندرس يجب أن نهتم . والاهتمام هو ثمرة هذا الاتصال العضوى الذى ذكرناه . وإليك هذه الأمثلة :

١ — شاب فى سن المراهقة يهتم بقراءة كل ما يتصل بالنمو الجنسى . ورجل فى سن الأربعين أو الخمسين لا يهتم بهذا الموضوع .

٢ — شاب يخشى عدوى التدرن لضعف حقيقى أو وهمى فى رئتيه يقرأ كتاباً عن الدرن . وغيره السليم يرفض قراءته .

٣ — فى مدة الحرب تهافت كلنا على قراءة الصحف . وقد يقرأ بعضنا الكتب عن هتلر وتشرشل . وفى أيام السلم لا نجد مثل هذا التهافت .

٤ — فى الأزمات السياسية الاقتصادية تكثر النظريات ويعود كل منا اقتصادياً أو سياسياً . وفى غير الأزمات تؤدى الطمأنينة إلى ركود .

فهنا ظروف أربعة جعلتنا نهتم وأدى الاهتمام إلى الدرس أى أنه وجدت عندنا عاطفة الاستطلاع فأوجدت الرغبة فى الدراسة .

ولكن ماذا نفعل إذا وجدنا شاباً راكداً لا ينبعث للدرس؟

يجب أن تثير إحدى عواطفه أى نبحث عن شئ مكظوم فى نفسه ثم نرشده إلى دراسة تتصل اتصالا عضوياً ، بهذا الشئ . ولكل منا كظوم مختلفة تجد الحل أو التخفيف فى الدراسة .

القاعدة الثانية للدرس هي أن نهتم أى نجعل الدراسة تتصل بعواطفنا وكظومنا .

وكما أننا لا نأكل ونهضم تماماً إلا إذا اشتهينا الطعام، كذلك يجب ألا ندرس إلا إذا اشتهينا الدراسة . لأن كل شئ ندرسه بلا اشتهاء سرعان ما ننساه فتكون دراستنا عقيمة . وليست النفس لوحة فتوغرافية يكتب فيها كل ما يمر بها ، إذ هى فى الواقع اختيارية . فانى أستطيع أن أذكر حادثاً مضى عليه ثلاثون سنة ، ولا أذكر ما حدث أمس لأن الحادث الأول قد أثار عاطفة قوية فثبت . بل أحياناً يثبت أكثر مما نحب كما يحدث فى ذلك المريض النيوروزى الذى بقتاً يذكر مظلمة قديمة قد مرّ عليها ربع قرن . أما الحادث الثانى فلم ألتفت إليه لأنه لم يتصل بعاطفتى . والنسيان هو نشاط إيجابى يراد منه ألا تزدحم الذاكرة بأشياء ليس لها قيمة عضوية للنفس .

فالقاعدة الثالثة للدرس هى أن نشتهيه كما تشتهى المعدة الطعام .

وما دمنا قد ذكرنا المعدة والهضم فيجب أن نذكر أن الذهن يتخم كما تتخم المعدة . ولذلك تحتاج صحتنا النفسية أن تكون الوجبة الذهنية خفيفة حتى تجد الوقت للهضم والتمثيل . وكما أننا لا نستطيع أن نأكل فى يوم ما يكفينا أسبوعاً كذلك يجب ألا ندرس فى يوم ما كان يجب أن ندرسه فى أسبوع .

وعلى هذا المبدأ يكون من الأفضل ، إذا أردنا مثلا استظهار قصيدة تحتاج إلى ساعتين ، أن نقسم هاتين الساعتين على يومين بدلا من جمعها فى يوم واحد . لأننا بهذه الطريقة نتيح للذهن الهضم والتمثيل .

فالقاعدة الرابعة للدرس هى أن نجعل الوجبة الذهنية خفيفة وألا نجمع بين وجبتين حتى لا نتخم .

ويجب أن نعرف أنه ليست لنا ذاكرة واحدة بل ذاكرات عديدة . فلنا ذاكرة للأرقام وأخرى للوجوه ، وأخرى للأسماء ، وأخرى للغة العربية وأخرى للغة الفرنسية . . . الخ وهذه الذاكرات لا تتبادل . فاذا نبغنا فى المرانة الحسابية فلن يكون لهذا أى أثر فى المرانة اللغوية . ومن هنا لا نستطيع أن نقوى الذاكرة بمادة معينة كأن نقول إن الرياضيات تعلمنا التفكير الحسن ، لأننا عندما ننتقل منها إلى الطب أو الاجتماع أو الجغرافيا أو الكيمياء لن نجد لهذه المرانة أية فائدة . وقد يحدث قليل من التداخل فى هذه الذاكرات . ولكنه قليل جداً لا يؤبه به .

وهذا حسن . لأنه إذا كان هناك تداخل لما استطاع الشاب الذى تعلم الكتابة بالمكتاب أن يعزف على البيان ، لأن أصابعه التى تعلمت الدق على الآلة الأولى يجب أن تنساه عند ما تدق على الآلة الثانية .

فالقاعدة الخامسة للدرس أن المرانة التى نحصل عليها فى مادة ما لا تنتقل إلى مادة أخرى .

وعند ما نتعلم لغةأجنبية أو حتى لغتنا نعرف أننا نقرأها بسهولة ولكنا نكتبها بصعوبة . فالقراءة هنا معرفة راكدة سلبية ، والكتابة معرفة عاملة إيجابية .

فاذا قرأنا كتاباً فلن تكون معرفتنا به بالقدر الذى نعرفه بهإذا عمدنا إلى تلخيصه مثلا . فلكى ندرس يجب أن نكتب الملخصات . وتفسير هذا سهل . فأنا حين أقرأ أستعمل عينى ولسانى . ولكنى حين أكتب أستعمل عينى ولسانى ويدى . ثم حين أقرأ لا أبذل أى مجهود للاستذكار . ولكنى حين أكتب أستذكر .

فالقاعدة السادسة للدرس هى أن أزيد الكتابة على القراءة .

والتشتت الذهنى فى الدرس أو العجز عن حصر الانتباه فى بؤرة يعود إلى اسباب مختلفة . منها :

أننا شرعنا فى الدرس وبين يدينا موضوع لم يتم . كأن يحدث أننا نوينا كتابة خطاب ولم نكتبه أو نريد مقابلة لم نتمها . أو كنا نقرأ قصة ونشتاق إلى متابعة فصولها . أى أن فى النفس كظما يحتاج إلى التفريج . ولكن يجب ألا نخلط هذا التشتت بالصدود الذى نحسه أحياناً فى بداية الدرس ، لأنه يكاد يكون عادياً فى كل شخص . وعندما نشرع فى الدرس يزول .

وأحياناً نحس تقلقلا على مقعدنا . وهو يدل على أننا نرغب فى الحركة أو الرياضة أى أنه قوة مدخرة كالحصان الذى يتقلقل فى مربطه يريد العدو والانطلاق . وهذا التقلقل كظم . وهو كثير عند الشبان .

فالقاعدة السابعة للدرس أن نتخلص من الكظم المانع .

وما هى أحسن الوسائل للدرس ؟

١ — أن نجعل الدرس عادة فى أوقات معينة حتى لا نعتمد على مجهود الارادة ولكن على ميعاد الساعة .

٢ — أحسن الأوقات للدرس هو الصباح لأن القوة متوافرة . ولأن أحلام الليل قد خففت الكظوم المانعة بالأحلام حتى حين لا تذكر هذه الأحلام .

٣ — أحياناً يكون الدرس مفيداً فى المساء لأنه يجمع إيحاءات النهار . ولكن ليس هذا لكل الناس لأن هذه الايحاءات قد تكون مثبطة .

٤ — نوم القيلولة يفيد فى الدرس لأننا نكسب به صباحاً آخر تتوافر فيه القوة.

٥ — أسوأ الأوقات للدرس هو بين الساعة الأولى والساعة الرابعة بعد الظهر لأن النفس والجسم فى استرخاء .

٦ — يجب أن نحذر النفس الأخير فى الدرس . أى يجب ألا نحمل أنفسنا على النشاط بعد التعب والاعياء . فاننا ننجح فى تحقيق هذا النشاط ولكن العاقبة انهيار نفسى سيء

فالقاعدة الثامنة للدرس هى أن يكون عقب النوم صباحاً أو عصراً ، وأن نجعله عادة مع تجنب التعب .

كل درس جدى متعب يحتاج إلى حضانة هى مدة الهضم والتمثيل . وإذا كانت المشكلة التى ندرسها شاقة فقد تبلغ الحضانة أسبوعاً أو شهراً . وفى هذه المدة الطويلة نستعين بالكامنة ( العقل الكامن ) الذى يستثير اختباراتنا الماضية فننتفع بها وكأننا ننظر إلى المشكلة من نواح مختلفة أو كأن جملة أشخاص يعالجونها معنا .

فالقاعدة التاسعة للدرس هى ضرورة الحضانة لكل درس جدى .

من شأن المواد التى ندرسها أن تتحيز مكاناً معيناً . فقد ندرس قواعد النحو مثلا . ومع أننا جميعاً نسلم بأن الغاية منها هى الكتابة الصحيحة فاننا لا ننتفع بها مهما أتقنا أصولها مالم ننقلها إلى المرانة الكتابية .

وهكذا الشأن فى كل دراسة . يجب أن ننقلها من حيزها التعليمى الضيق إلى الحياة ويجب أن يكون هذا النقل الامتحان الحقيقى لكل مادة تدرس هل هى تنتقل إلى الحياة أم تبقى معارف محنطة فى رءوسنا . ويصدق هذا على الفرد فى تثقيفه الذاتى وعلى المدرسة والجامعة .

فالقاعدة العاشرة للدرس هى ضرورة الاتصال بين العقل والعمل أى بين الدرس والحياة . ولا قيمة لأى تعلم بغير هذا الشرط .

# التحليل النفسى

مبتدع التحليل النفسى هو فرويد . وكان يلتفت إلى الأمراض النفسية التى تحدث أعراضاً جسمية . ولكن بؤرة الاهتمام انتقلت الآن إلى أمراض النفس فقط مثل : الخوف ، الشك ، الخجل ، كراهة العمل ، التشرد ، الحب الشاذ ، إدمان الخمر ، الخ . . . كأن السيكلوجية قد قنعت بمعالجة الأخلاق وأغفلت إلى حد ما تلك الأمراض التى تحدث أعراضاً فى الجسم كالفالج الكاذب وغيره .

ويجب على كل إنسان أن يعرف كيف يحلل نفسه أى يجب أن يعرف نفسه وأن يسبر الأعماق التى تحرك نشاطه أو تمنع هذا النشاط . ولكن يجب مع ذلك أن نذكر أن التحليل هو تحليل أى تفكيك وتفتيت . فقيمته سلبية ننتفع بها وقت المرض النفسى . ولذلك نحن فى حاجة ، بعد التحليل والوقوف على العلة التى تمرضنا ، إلى أن نؤلف شخصيتنا من جديد ، لأن التأليف هنا هو البناء أى هو العمل الايجابى . أى أننا نشفى أنفسنا بالتحليل ثم يجب أن نعود إلى التأليف لكى نكوّن شخصيتنا من جديد تكويناً سليماً .

ويجب أن نذكر أن خير من يحللنا هو شخص آخر محايد . ولكن إذا تعذر هذا فلا بأس من أن نحلل أنفسنا . والطبيب العضوى لا يعالج مرضه بل لا يعالج مرض زوجته أو إبنه إذ يلجأ إلى طبيب آخر ينظر بوجدانه . لأنى عندما أعالج نفسى أو إبنى يشق على أن أنظر بالوجدان الصحيح وكثيراً ما أنساق فى تيار العاطفة أو المركبات النفسية السابقة .

ماهو الأساس للاختلال النفسى؟

هو أن تيار العواطف والدوافع والكظوم ومعظمها مخاوف مكظومة يصطدم بالواقع .

وهذه العواطف والدوافع والكظوم تخفى علينا وتحتبس فى الكامنة أى العقل الكامن ثم تصوغ سلوكنا وتوجهه وجهات فاسدة أو هى تثور بنا ثورة الانفجار الذى يؤذينا .

والفرق بين السليم والمريض يخفى على كثير من الناس ويخفى أكثر على المريض نفسه لأن كل ما يجد أن عواطفه حادة وأن أقرانه لا يبالون أشياء يباليها هو كثيراً . وأن الم الذى ينتاب صديقه ساعة يلازمه هو أياماً بل شهوراً . وقد لا يلاحظ هو كل ذلك .

اعتبر مثلا هذه الأشياء : الشك ، التكمل ، الخوف ، الطهارة ، الاحترام ، القلق ، الاغتمام ، التشاؤم ، الذكريات البعيدة .

فان الشخص السليم يشك . وقد يعاود عمله لكى يثق بأنه على ما أراد أن يكون . ولكن المريض يلازمه الشك فى كل مايعمل تقريباً. وهو يجد أن المعاودة للوثوق والطمأنينة، هذه المعاودة قهرية متكررة .

أو انظر إلى التكمل . إذ من منا لا يحب أن يؤدى عمله كاملا ؟ ولكن المريض يرفض عملا ما لأنه يخشى ألا يكون كاملا . فيعود عقيما . وهذا العقم يصغره عند نفسه فيحس الهوان والاحتقار .

أو انظر إلى الطهارة . فاننا جميعاً نحب النظافة . بل أحياناً نغسل أيدينا إذا سلمنا على أحد نشتبه فى نظافته . ولكن المريض يجد رغبة قهرية فى أن يغسل يديه نحو عشرين أو ثلاثين مرة فى اليوم بل فى الساعة .

وكذلك الشأن فى القلق والهم والتشاؤم . فان السليم يحس كل هذه الأشياء من وقت لآخر . وهو يتغلب عليها بوجدانه اما لأنه يحلها أو لأنه يهملها إذا لم يجد لها حلا . ولكن المريض يجد أنها تلازمه ملازمة قهرية لا يستطيع التخلص منها . وهذه الصفة القهرية تحيله إلى شخص عقيم لا ينفع نفسه ولا غيره ولا يؤدى عملا مفيداً .

وهذا هو النيوروز أى احتداد العواطف السيئة وملازمتها بصفة قهرية . وعندنا أن أصلها يرجع إلى الرغبة فى الطمأنينة . أى أن الخوف ، وهو العاطفة الأصلية فى الطفل ، قد اتخذ صورة أخرى اجتماعية فصار عاطفة محتقنة لا تبرح المريض . وهى تتخذ صورة التشاؤم أو الهم أو الشك أو الطهارة الخ .

والشخص النيوروزى هو صورة كاريكاتورية للشخص السليم . أنظر إليه وهو يغسل يديه للمرة العشرين لأن أحد الناس قد صافحه . فان يديه قد تهرأتا بالصابون ومع ذلك لايزال يحتاج فى زعمه إلى التنظف والتطهر . أو انظر إليه وهو يقص عليك أن فلاناً قد أهانه فى ١٩٢٥ وأنه قال له كيت فرد عليه هو بكيت . وأن الحق عليه . وأنه هو قد عمل كل مايجب على الرجل المستقيم الشريف ، وأن وأن . . . مع أن هذا الحادث قد مضى عليه أكثر من عشرين سنة وأن هذا الشخص الذى يتحدث عنه قد مات ، فكل مانستطيع أن نقوله هنا إن عاطفة الغضب قد احتقنت عنده وصارت ملازمتها قهرية .

ولكن ما الغاية من هذا الاحتقان وهذه الملازمة ؟ لماذا لايترك هذه الحادثة ويلتفت إلى عمله ويجد كى يقيت أطفاله ؟

ليس بعيداً ، كما يقول أدلر ، أنه يعمد بهذه الذكريات العقيمة إلى أن يجد سبباً ، يقنع به نفسه ويظن أنه يقنع به غيره ، كى يبرر تعطله أى هربه من العمل والارتزاق . فالنيوروزى الذى يشكو الهم أو التشاؤم أو الذكرى العقيمة يبغى ، من حيث لا يدرى ، أن يجد الراحة الزائفة فى التعطل بأن يقيم من هذه الأشياء عائقا عن العمل . فهو يفر ويلجأ إليها كما يفر السكير إلى الخمر أو كما يفر أحدنا من وقت لآخر إلى أحلام اليقظة.

فاذا شاء أحدنا أن يحلل نفسه فعليه أن يجيب على هذه الأسئلة :

١ — ما هى الغاية التى أقصد منها إلى الخمر؟

هل هى أن أهرب من همومى؟ ولماذا ، بدلا من ذلك ، لا أحل هذه الهموم بوجدانى؟

٢ — ماهى الغاية التى أقصد منها إلى التطهر و إضاعة وقتى فى غسل يدى؟

هل هى أن أهرب من العمل الذى أرتزق منه؟ ولماذا أريد الهرب؟ هل لأنى أكره زوجتى وأطلب لها الجوع والبؤس؟ أو هل لأنى وقعت فى هذا العمل المكروه وفى أعماق نفسى حب لعمل آخر؟

٣ — لماذا أضيع وقتى فى التشاؤم وما هى الغاية التى أقصد إليها منه؟

هل هى أن أعتذر لنفسى وأقيم الحجة أمام إخوانى بأنى لولا هذا التشاؤم لأديت عملا مفيداً؟

ونحن بهذه الأسئلة نحاول أن نجعل الوجدان ( = التعقل والمنطق والنظر الموضوعى ) يأخذ مكان العاطفة المحتقنة أى النيوروز واللغة الموضحة تأخذ مكان الغموض العاطفى .

ثم يجب أن نزيد على هذا بأن نبحث :

١ — أحلامنا فى النوم وأحلامنا فى اليقظة كى نقف على الاتجاهات النفسية التى توجهها على غير دراية منا أى تلك الكظوم المخبوءة فى كامنتنا . لأن الحلم يوضح مكارهنا ومخاوفنا ومحابنا ويكشف لنا عن سريرتنا التى تنطوى عليها الكامنة .

٢ — الأسلوب الذى تعلمناه فى طفولتنا ، هل كان أسلوب الخوف والجبن والتراجع أم أسلوب الشجاعة والتفاؤل؟ هل كانت زوجة الأب التى عشنا معها قد اضطهدتنا فجعلتنا نواجه الدنيا بالحذر المسرف والخبث والزيادة فى التوقى؟ ثم اندمجت هذه الصفات فصارت تشاؤماً عاماً أو إيجاباً من المجتمع أو أسلوباً للحياة؟

٣ — لعل هذا الأسلوب كان تدليلا من أم قد أسرفت فى الحب وأساءت إلينا به ، حتى إذا كبرنا وجدنا أن المجتمع لا يعاملنا كما كانت تعاملنا هذه الأم بالتدليل لجزعنا . وصار

هذا الجزء كأنه حق لناعلى المجتمع حتى صرنا نتهمه باستصغار شأننا وبأنه لايقدر نبوغنا الخ .

٤ — هل أنا انطوائى أميل بطبيعتى إلى الانفراد ولكنى مضطر إلى الاجتماع فأجد على الدوام ظروفاً مكروهة أنفر منها ؟ أو هل أنا انبساطى يعاجلنى السرور أو الحزن بلا مبرر؟

٥ — ما هو مركب النقص المختفى عندى والذى ربما كان يوجه سلوكى من حيث لا أدرى ؟

وبعد أن أعرف كل هذا وأنتهى من التحليل يجب أن أعود إلى التأليف أى يجب أن أؤلف شخصيتى من جديد فأضع برنامجاً لترقية نفسى شهراً بعد شهر وعاماً بعد آخر . وعلىّ أيضاً أن أعتمد على الوجدان دون العاطفة وأن أداوم التساؤل عند كل مشكلة : هل أنا وجدانى أم عاطفى ؟ فاذا لم ينجح كل هذا فعلىّ أن ألجأ إلى سيكلوجى مؤتمن ماهر .

وعلى القارئ أن يذكر أن المسيحى الذى يعترف فى الكنيسة على الكاهن يجد الراحة عقب الاعتراف ، لأن هذا الاعتراف قد أفرج عن كظم لم يكن سعيداً به . كأن يكون قد ارتكب خطيئة عظمت وطأتها على ضميره . فلما اعترف انفرج الكظم . وعلى هذا الأساس نجد أن المريض النفسى حين يقصد إلى الطبيب السيكلوجى يقعد إليه فى استرخاء ويبوح بكل همومه ويقول ماشاء من القصص القديمة المختبئة . وهو يرتاح بهذا البوح .

وإذا لم يجد هذا المريض ، السيكلوجى الذى يستطيع أن يبوح له بكظومه ، فعليه أن يكتب تاريخ آلامه ويعدد الحوادث التى يعتقد أنها كانت سبباً لمرضه ويشرحها . وهو فى هذا العمل يجد الراحة لأنه وهو يكتب ، يعترف . ثم وهو يعترف ، تنفرج كظومه . والكتابة هنا تنقل الكظم من ميدان العاطفة الغامضة إلى ميدان النطق الواضح فتتفكك الكظوم .

# التأليف أهم من التحليل

شخصية فرويد هي أضخم شخصية في السيكلوجية العصرية ، إذ هو كولبس الذى كشف الأرض المجهولة وخططها ورسم معالمها . وهناك عشرات من الكلمات التي تجرى على ألسنة السيكلوجيين تعزى إليه في معانيها ومبانيها . ولكن ، لأن هذه الشخصية ضخمة ، فإنها تلقى ظلها على كثير من حقائق هذا العلم الجديد وتحول دون النور الذى يزيد الفهم والمعرفة . ذلك أن كثيراً من الباحثين في هذا العلم يحسون رهبة عند مجرد ذكر اسم فرويد ويسلمون بكل ما قال كما لو كانوا يسلمون بعقيدة موروثة وليس برأى يبحث ويناقش . فمن ذلك عقيدة مركب أوديب . ومن ذلك أيضاً هذا الاهتمام الكلى بالتحليل النفسى دون التأليف النفسى .

وليس هناك من يشك في قيمة التحليل وضرورته كي نعرف الكظوم والتوترات والمخاوف المختبئة في النفس حين تلتوى وتتسلل في طرق معوجة إلى الخروج والبروز فتشوه الشخصية وتؤذيها . والفضل في كل ذلك لفرويد . ولكن فرويد في تأكيده للضرر الفادح الذى يحدث من الكظم قد حملنا على أن نكبر من شأن الحرية والانطلاق بالاستسلام للرغبات والشهوات والنزوات . وهذا الاتجاه يؤدى في النهاية إلى إيثار الفوضى على النظام والنزوة الطارئة على التعقل البصير والاستهتار على التحفظ . وبدهى أن فرويد لم يقصد إلى هذا ولكن تأكيده لضرر الكظم كثيراً ما يحمل قارئه على هذا الاستنتاج .

ولكن الكظم ، في حدود معقولة ، مفيد . لأنه بخار محبوس إذا أحسن صاحبه التصرف به استطاع توجيهه للعمل النافع على أنه عاطفة تحرك وتدفع وتنشط. وليست المطامع والآمال سوى كظوم يبعثها فينا الوسط الذى لا نرتضيه .

وعندما نتأمل التحليل النفسى نجد أن قيمته كبيرة للباحث الذى يقوم بالتحليل . ذلك لأنه يزداد توسعاً وفهماً كلما تعمق في التحليل . ولكن قيمته للمريض ، أى للكاظم المتوتر الملتوى الشاذ ، ليست كبيرة ، إلا إذا كان هو أيضاً قد استحال إلى هاو للسيكلوجية

مشغوف بالبحث . ذلك أن المريض يحتاج إلى التأليف أكثر مما يحتاج إلى التحليل بل نستطيع أحياناً أن نهمل التحليل ونعمد مباشرة إلى التأليف .

اعتبر رجلا يدمن التدخين أو الشراب أو هو قد انحرف فى سلوكه الجنسى أو قد وقع فى أسطورة اخترعتها كامنته كى يكافح بها الواقع ويلغيه . ففى كل هذه الأحوال نحسن كثيراً إذا أخذنا من التحليل بأقله ومن التأليف بأكثره . أى بدلا من أن ننظر للعواطف باعتبارها مريضة معوجة لحادث سابق إذا نحن كشفنا عنه للمريض تنبه إلى وجدان جديد وتخلص من اعوجاجه ، بدلا من هذا التحليل المضنى ،نعمد مباشرة إلى هذه العاطفة المعوجة فنقومها . أى أننا ننظر إلى الاعوجاج النفسى باعتباره عادة عاطفية سيئة أو اتجاه نفسى غير سليم . ونقنع بأن نغير العادة السيئة بعادة حسنة أى نطلب من المريض أى الشاذ أى المعوج أن يتغير فى أسلوبه النفسى .

ونحن فى سلوكنا العاطفى نتعود عادات معينة . وكما أن هناك رجلا يسوق أتومبيله سياقة حسنة بعادات رسخت فيه وآخر يسئ فى سياقته بعادات سيئة رسخت فيه ، كذلك هناك من يسلك فى الدنيا بعواطف اعتادت عادات حسنة أو سيئة . والتربية الحسنة هى فى النهاية غرس العادات العاطفية الحسنة .

اعتبر هذه العادات التى تعين لنا سلوكا نفسياً :

| | | |
|---|---|---|
| السكينة وقت الاضطراب | وضد هذا | التهيج وقت الاضطراب |
| التمالك عند الغضب | « « | الاندفاع عند الغضب |
| الشجاعة فى المواقف الخطرة | « « | الجبن فى المواقف الخطرة |
| التعاون والحب فى المعاملة | « « | المباراة والتحاسد فى المعاملة |
| الجلد على التعب والسأم | « « | الفرار من التعب والسأم |
| البشاشة عند الحديث | « « | التجهم عند الحديث |
| حب الترتيب والنظام | « « | الميل إلى الفوضى |
| الاستبشار بالدنيا | « « | التشاؤم بالدنيا |

وصحيح أننا حين نربى عواطفنا نحتاج إلى الكظم ، ولكنه كظم غير مرهق لأنه يقيد حريتنا بعض الشئ . ونحن نعتاده ونرتاح إليه . لأن المجتمع لا يطيق منا أن نعامله بمطلق حريتنا أى بعواطفنا الحرة . ونحن نكسب بهذه القيود الصغيرة اتزاناً عاطفياً ييسر

لنا العمل فى مجتمع متمدن كثير القيود أى مجتمع غير فطرى ، إذ أننا لا نعيش فى الغابة ولا نستطيع أن نستسلم لعواطفنا الحرة .

ولذلك يجب أن نجعل التأليف النفسى فى المقام الأول نهدف منه إلى إيجاد عادات عاطفية جديدة لا تصطدم بالمجتمع . والهدف الأخير من التربية هو تكوين الشخصية التى تتألف من عادات عاطفية اجتماعية حسنة . وخير لنا أن نقول للمريض أو الشاذ أو المعوج إن حالته السيئة هذه ترجع إلى عادات عاطفية سيئة تحتاج إلى التغيير من أن نقول له إنها ترجع إلى مركبات سيئة تحتاج إلى التحليل المتعب الذى يتطلب وقتا طويلا وبحثاً فى الأعماق . ولنضرب على ذلك مثلا :

رجل قد اعتاد الشراب فى المساء حتى كاد أن يتلف صحته ويفقر أهله . وعند التحليل نجد أن الذى أوقعه فى هذه العادة زوجة مناقرة لحوحة قد جعلت البيت حافلا بألوان العذاب المادية والمعنوية لهذا الزوج بحيث صار عندما تحين عودته فى المساء إلى البيت يحس ضيقاً وكراهة واغتماماً منشأها بالطبع تلك الكظوم التى بعثتها فيه هذه الزوجة . وهو يجد فى طريقه الدواء أى الخمر التى يفرج بها عن هذه الكظوم فينهض من الكأس وهو مرتاح ويدخل بيته مسروراً .

فاذا عمدنا إلى التحليل النفسى اضطررنا إلى أن نوضح لهذا الزوج مقدار التعاسة النفسية التى أحدثتها زوجته له . وقد يكون لهذا الايضاح عاقبة سيئة فى العلاقات الزوجية بينهما . ولكن إذا تركنا التحليل وعمدنا إلى التأليف فاننا نعجل له الشفاء دون أن نغرس فيه مركبات سيئة ضد زوجته . كأن نبحث له عن عمل أو نشاط فى المساء يصح أن يكون أو يقارب هواية يشغف بها وتشغله عن الخمر ، كالانضمام إلى أحد الأندية أو تنشيط الضيافة فى منزله حتى يجد من الزائرين المحبوبين ما يربطه بالبيت ، أو نحمله على أن يتناول غداءه فى الساعة الخامسة من المساء حتى إذا شبع كانت معدته ممتلئة فى ميعاد الشراب فتغنيه عنه . ونحن هنا نعوده عادات جديدة تبعث فيه عواطف جديدة يرتاح إليها دون الحاجة إلى الخمر . وهذا بالطبع لا يمنع النصح للزوجة وتبصرتها على انفراد .

أو اعتبر شاباً مراهقاً قد وقع فى العادة السرية وانغمس فيها إلى حد الضرر . فان التحليل هنا يكاد يكون عقيما . ولكن التأليف مفيد . فاننا مثلا نهىء له جواً اجتماعياً يحرمه من الانفراد الذى يتيح فرصة الممارسة لهذه العادة . وأيضاً نساعده فى دروسه حتى يسرّ بالنجاح ، لأن العادة السرية كثيراً ما تنشأ من الاغتمام للتخلف أو الفشل فى الدروس. والشاب يلجأ إليها كى يرّفه عن نفسه ويسرّى عنها هذا الاغتمام . فاذا أتحنا له النجاح

بمعلم خاص فإن إلحاح هذه العادة عليه يخف . أو نحمله على الرياضة فى ناد يجد فيه الأقران والحديث والمباراة والتعاون أى أننا نوجهه وجهة اجتماعية بدلا من الوجهة الانفرادية الانعزالية التى انغمس فيها وأصبحت جزءاً من العادة السرية . بل كذلك الرقص يؤلف شخصيته من جديد ويحمله على التفكير الاجتماعى الحسن . ونحن بهذا كله نربى عواطفه ونكسبه أسلوباً جديداً للسلوك ينتقل به من الانفرادية إلى الاجتماعية ومن المرض الجنسى إلى الصحة النفسية . وهذا هو ما نعنى به من عبارة التأليف النفسى الذى يجب أن يأخذ فى كثير من الأحوال ، مكان التحليل النفسى .

وأرجو القارئ ألا يفهم أنى أستصغر قيمة التحليل النفسى . ولكنى أجد من ناحية أنه شاق جداً ، إلا فى حالات تكاد تكون استثنائية حين يهبط المحلل مصادفة على حلم فى النوم أو اليقظة يكشف فجأة عن العقدة أى المركب الذى أدى إلى المرض أو الشذوذ أو القلق . وكثيراً ما يسأم المريض من طول المدة التى يحتاج إليها التحليل . وقد يبعثه السأم على تركه . ومن ناحية أخرى أجد أن هناك اقتناعاً بأن التحليل هو الألف والياء مع أنه ليس كذلك . لأن المريض فى كثير من الحالات بعد أن يعرف العقدة السيئة التى انتهت به إلى حاله لا يستطيع أن يبرأ من هذه الحال لأنه قد تعود منها عادات عاطفية نفسية يجد هو نفسه فيها قسراً لا فكاك منه ، لأن للعادة قوة كبيرة . ثم هناك شىء آخر يجعل فائدة التحليل مقصورة ، هو أن المريض الذى ينتفع من التحليل يجب أن يكون مستنيراً قادراً على التعمق بل قادراً على أن يفلسف . وهذا المريض نادر بالطبع .

وكثيرا ما أحس عند ما أجد هوة العمق التى يحاول أن يتعمقها المحللون إنى أحب أن أقول تلك الكلمة التى قالها اسحق الموصلى على ما أظن . فقد وجد شاعراً يتعمق فى المعانى ويعقدها ويشدها كأنه يضع منها شبكة أو تيها فقال له : « الشعر أيسر من هذا » .

أجل . إن النفس البشرية أيسر من هذا ولا تحتاج إلى كل هذا التعمق . وحسبنا منها أن نوجه ونؤلف ونعين الخطط لبناء الشخصية المفككة . ونحن بهذا نجد السرعة التى نحتاج إليها كما نجد الاستبشار والحماسة من المريض .

# الزيغ الجنسى

شيوع الأمراض النفسية فى الأفراد هو برهان على أن المجتمع نفسه سئ . لأن هذا الشيوع يدل على كظوم كثيرة لا يطيقها الأفراد ولذلك يقعون ضحايا لها بالشذوذ ثم النيوروز ثم السيكوز .

والنزوع الجنسى هو كل شئ عند فرويد مؤسس التحليل النفسى أى أنه يعتقد أن كل نوازعنا وأمراضنا تقريباً تعود إليه وإلى ما أحدث من مركبات جنسية بين الطفل وأمه. وهو يرى أن الاشتهاء الجنسى يغمر الطفل حتى وهو يرضع . ولكن هذا الاشتهاء عنده ليس مركزاً فى بؤرة كما هى الحال عند الكبار ، إذ هو معمم مبهم يشيع فى أنحاء جسم الطفل . فهو يرضع مثلا فيما يشبه اللذة الجنسية كما أنه يلتذ الاحتكاك .

وتبدأ الشهوة الجنسية تتجمع عنده فى بؤرة هى الأعضاء التناسلية حوالى سن الثامنة . فتتنبه هذه الأعضاء . وأحياناً يسوء حظ الطفل فيقع مثلا فى يد خادمة تزيد تنبهه بالعبث بهذه الأعضاء . وهذا التنبه يؤذيه عندما يبلغ الرابعة عشرة أو قبيل ذلك حين تعود نفسه إلى هذه الذكرى التى تركتها له الخادمة فيقع فى العادة السرية .

وفيما بين الثامنة والثالثة عشرة تقريباً يعيش الصبي حياة غير جنسية . ثم يبدأ فى المراهقة . والتنبه الجنسى يغمره بقوة وبطش حتى لا يعرف كيف يتصرف . وهو لا يجد النصيحة أو الارشاد ولذلك يحار ويأخذ فى مباشرة تجارب جنسية شاذة . فيقع فى الشذوذ من هذه السن لطغيان العاطفة الجنسية وللحرمان الذى يلاقيه فى الوقت نفسه من الجنس الآخر . والفصل بين الجنسين فى مجتمعنا ، بل فى كل مجتمع آخر تقريباً ، هو السبب لهذا الشذوذ . ولذلك يقع فى العادة السرية أو يتعرف إلى الصبيان الذين فى سنه أو أصغر منه تعرفاً جنسياً شاذاً .

وهذا التعرف الشاذ هو ، كما قلنا ، ثمرة الحرمان . حتى أن كثيراً من الحيوانات ، وخاصة القردة ، تعرفه وتمارسه . ولكن هذا الشذوذ يزداد إذا ازداد الحرمان كما هو

المشاهد فى الأمم الشرقية حيث الفصل بين الجنسين من التقاليد المرعية . والأدب العربى ملىء بالتغزل بالصبيان لهذا السبب .

ولننظر أولا إلى العادة السرية . فإنها تفشو بين ٩٥ فى المئة من الشبان أو أكثر . وهى تبدأ فى المراهقة حوالى سن ١٣ و ١٤ . وأولئك الذين تنبهت عندهم العاطفة الجنسية حوالى سن ٨ أو ٩ يقعون فيها بسهولة أكثر من غيرهم أيام المراهقة . ونعنى بكلمة التنبه هنا أن الخادمة مثلا قد لعبت بالطفل فى هذه السن المبكرة فدرّبته على التحسس وتركت فى نفسه ذكرى هذه اللذة فيعود إليها فى المراهقة. والشاب الانطوائى يقع فى هذه العادة أكثر من الشاب الانبساطى ، لأن الأول يؤثر الاعتزال أو الاعتكاف . وكلاهما يساعده على ممارسة هذه العادة . كما أنه يستسلم لخواطر اليقظة وهى تنبه العاطفة الجنسية . وكثير من الشبان يعيش فيما بين ١٣ و ١٩ كما لو كان فى شيزوفرنيا خفيفة له عالم آخر مؤلف من أحلام اليقظة التى يلتذها ويعيش فيها وهو بعيد عن الواقع .

وإذا كان الشاب يمارس العادة السرية فى اعتدال فلا خطر منها . ونعنى بكلمة اعتدال أنها لا تزيد على ثلاث مرات مثلا فى الشهر . أما إذا زادت فإننا يجب أن نعالجها بالوسائل التالية :

١ — أن نكسب ثقة الشاب المتهالك على هذه العادة بحيث يأمننا ويصرح بكل ما يعمل .

٢ — ألا نبالغ فى ضرر هذه العادة حتى لا يشيع الخوف عنده فيزداد قلقه، لأنه قد يبرأ من العادة ثم يقع فى القلق وتتكاثر عليه الأوهام والوساوس بشأن صحته الجسمية وسلامته العقلية .

٣ — أن نحمله على اهتمامات وهوايات كثيرة تشغل فراغه ، وأن نسخو له بالمال كى يشترى الكتب ليقرأ ، ويقصد إلى السينماتوغراف ، ويتعلم الموسيقا أو الرقص أو الألعاب الرياضية ويقضى أجازة أسبوع أو شهر فى بلدة أخرى ونحو ذلك .

٤ — أن نخلق له نشاطاً اجتماعياً لذيذاً بحيث يقضى معظم وقته وهو مع غيره فلا يجد الفرصة للانفراد إلا قليلا ، لأن الانفراد يجىء له الخواطر الجنسية التى تدفعه إلى ممارسة هذه العادة .

٥ — الرقص مفيد فى هذه الحالات ، إذا كانت الظروف الاجتماعية تسمح به ، لأنه يعيد الشاب إلى الواقع ويمنع الاسترسال فى الأخيلة الجنسية . وقد وجدت أنا أن الشاب

عقب الرقص يترك هذه العادة لما يحس فيها من خسة ودناءة وما يجد فى الرقص من شهامة ورجولة .

٦ – يجب أن نذكر أن هذه العادة تتفاقم عند الشاب وقت الاغتمام والهزيمة كالخيبة مثلا فى الامتحان . وهى تضعف وقت النجاح والسرور ، لأنها لذة عابرة تخفف من الغم والانحطاط أو الكرب النفسى . ولذلك يجب أن نساعد الشاب على النجاح ونملأه استبشاراً بالمستقبل .

وحوالى سن السابعة عشرة يخف إرهاق العاطفة الجنسية بل هى قد تستحيل إلى استطلاع جنسى سليم أو إلى استطلاع ثقافى أو اجتماعى أو علمى . وهذا حسن .

وهناك شذوذان آخران يقع فيهما الشبان :

أحدهما الالتفات إلى الصبيان . وقد تثبت هذه العادة وتبقى إلى ما بعد الزواج فتحدث أذى فادحاً فى العلاقات الزوجية . كما أن العادة السرية قد تفدح أيضاً وتبقى إلى مابعد الزواج ، ولكن الأغلب أن الزواج يمحو هذه العادة . أما الاتصال بالصبيان فكثيراً مايعجز الزواج عن محوه من النفس . وقد يكون لهذا الشذوذ أصل عضوى أى أن مرجعه ليس نفسياً فقط .

والشذوذ الآخر هو التعرف إلى البغايا . فان البغى التى تشترى منها اللذة بالنقود تعامل بغير حب أو صداقة أو احترام . ولذلك سرعان مايتركها الشاب وهو مشمئز . والعادات الجنسية تثبت فى النفس . ولذلك عندما يتزوج هذا الشاب يعامل زوجته بالسرعة والهرولة التى كان يعامل بها البغى . فتسوء العلاقة بين الزوجين .

وعبارة « تثبت فى النفس » يجب أن نقف عندها قليلا فى حديثنا عن الزيغ الجنسى . فقد يتعود الشاب مع الفتاة ، التى يخشى على عذريتها ، عادات الاحتكاك الخارجى وتصل كلاهما إلى ذروة الشهوة الجنسية بالاحتكاك فقط فتثبت هذه العادة فيهما . والفتيات يقعن فى هذا « التثبيت » أكثر من الشبان لأنهن يخشين الحمل ايتعودن الاحتكاك الخارجى ويكرهن بل يشمئزن من الاتصال الجنسى التام . وهذا زيغ له عواقبه السيئة الفادحة فى الزواج . بل قد تقع الفتاة فى « تثبيت » آخر هو أنها تجد اللذة والمتعة فى المغازلة بالحديث والتقبيل والتجميش وتقف هنا ولا تنتقل إلى مرحلة أخرى بل ترفض فى اشمئزاز هذه المرحلة الأخرى . وقد زادت القصص السينمائية هذا الاتجاه فى الفتيات لأن القصة تنتهى على الشاشة ، بعد جهاد المحبين ، إلى القبلة . كأن القبلة هى المرحلة الأخيرة مع

أنها ، فى النظام النفسى الجنسى ، ليست سوى إحدى الدرجات . وبذلك تعود المغازلة عند الفتاة كل شئ أو مما أكبر الأشياء ، أى أنه يحدث « تثبيت » فى القبلة .

وأقدح الأمراض الجنسية هى العنة أى العجز عن التعارف الجنسى . والعنة فى المرأة جمود لا أكثر ، أى أنها تقف الموقف السلبى فى التعارف الجنسى ولكنها قد لا تمانع . أما فى الرجل فان العنة تعنى العجز عن إتمام التعارف الجنسى . ولهذه الحال أسباب كثيرة :

١ — نذكر فى أولها اعتياد العادة السرية مدة طويلة . لأن هذه العادة تجعل معتادها يألف الأخيلة والخواطر الجنسية حتى ينتهى إلى النفور من الواقع . ولكن ليست هذه الحال خطرة لأنه سرعان ماينسى هذه العادة عقب الزواج .

٢ — وكذلك اشتهاء الصبيان قد يحمل صاحبه على العجز عن التعارف الجنسى مع زوجته . وهذه العادة أثبت من العادة السرية . وأحياناً لا يشفى صاحبها إذا كان السبب عضوياً وليس نفسياً . ولكن هذا الذى يتعسر شفاؤه لا يبلغ واحدا فى المئة من هؤلاء الزائغين النفسيين .

٣ — قد تحدث العنة لأن الحب يتغلب على الشهوة . وهذا الكلام غريب على القارئ . ولكن قليلا من التأمل يوضحه . فان العروس قد تكون فائقة فى الجمال وعندئذ يحس العريس كأنه يعبدها . وهو عندئذ يرفعها فوق هذا « الرجس » أى الاتصال الجنسى . فاننا نشأنا على أن التعارف الجنسى نجاسة وأن الطهارة تقتضى تجنبه . ولذلك عندما يشتد الحب يضعف الاشتهاء وقد تحدث العنة لذلك . والعلاج سهل جداً . وقليل من الارشاد من أحد السيكلوجيين يزيل هذه العنة . ويحسن أن يكون هذا قبل الزواج .

٤ — ويحدث كثيراً أن تردد العريس قبل الزواج وحيرته فى اختيار الزوجة ، هذه أو ذاك ، يحدثان عنة تدوم مادامت هذه الحيرة . وهى تزول بزوالها أى عندما يستقر على رأى .

٥ — يحدث للمتزوج عقب الزواج بسنة أو بعشر سنوات أو أقل أو أكثر أن يصاب أيضاً بالعنة . وهذه الحال تعود إلى كراهة قد استقرت فى الكامنة كأن النفس تحتج على هذا الزواج المكروه أو تعتل بالعنة لتجنب الزوجة و إهانتها . وكثيرا ما تكون الزوجة ، بتصرفها السئ ، مسئولة عن هذه الحال .

هذه هى أهم الأسباب لهذه الحال التى يعدها العريس خطيرة وهى فى أغلب الأحيان فى غاية البساطة والسهولة .

لا تزال هناك بعض ملحوظات بشأن هذا الموضوع نلقيها للقارئ بلا ترتيب : الرجل أقدر من المرأة على الحرمان الجنسى ، لأن اهتماماته الكثيرة تشغله . ولكن التزام المرأة لبيتها يحملها على اجترار الخواطر الجنسية فى أحلام اليقظة . وفراغها كثير ولذلك أحلامها هذه كثيرة . ثم إن الجنس اشتهاء وحب وأمومة عند المرأة وهو أقل بالطبع من ذلك كثيراً عند الرجل . والتغير الكبير الذى يعقب انقطاع الحيض عند المرأة يدلنا على أن للجنس قيمة فسيولوجية لها أكبر من قيمته عند الرجل .

يحمل مجتمعنا المرأة على أن تتجنب التفريج الجنسى . وهذا شأن كل مجتمع متمدن . مع أن الحال ليست كذلك فى الرجل . ولهذا المنع أثر سيكوجى آخر لأنه ينتقل من التخصص إلى التعميم . فكما أننا قد رأينا أن الحيرة فى اختيار الزوجة تحدث عنه قبل الزواج عند الشاب كذلك يؤدى هذا المنع عند المرأة إلى انكفائها فى النشاط مهما يكن نوعه والى تخلفها الاجتماعى .

الحرمان الجنسى مجهود كبير جداً . وهو يشبه مجهود الصائم الذى يفكر فى الطعام مادام جائعاً . فالمحروم يجترء الأخيلة الجنسية أكثر من المتزوج . وقد يقال إنه سينسى بعد مدة طويلة هذا الاجترار الجنسى . ولكن إذا صح هذا فقد حدث الضرر . لأن الحال الطبيعية السليمة أن الرجل لا يصح أن ينسى المرأة إلى حد الاستغناء التام ويجب لهذا السبب أن ينظم المجتمع بحيث لا يطول هذا الحرمان

الحرمان يضر النيوروزى أكثر مما يضر السليم

وهناك بالطبع شذوذات جنسية أخرى أقرب إلى الاجرام منها إلى الشذوذ . كالرجل يضرب المرأة ويقسو عليها إلى حد الموت تقريباً كى يؤدى الاتصال الجنسى . وقد يقتلها فى هذا الاتصال . وعند ما نتأمل الاتصال الجنسى عامة نجد أن فيه شيئاً من القسوة لأنه فى صميمه عدوان . والمريض النفسى يبالغ فى هذا الاتجاه حتى تصير قسوته قتلا أو تعذيباً بدلا من أن تتخذ الصيغة المألوفة كالعض أو الايلام الخفيف . وهذه القسوة تسمى « سادية » وأحياناً تنعكس الصيغة فيكون الشذوذ رغبة فى التألم . وهذا مايسمى « المازوكية » كأن يطلب الرجل أن يضرب قبل الاتصال الجنسى . وهذا الميدان الجنسى يخصب للشذوذات الكثيرة . كالمجنون الذى يفتح القبر كى يفسق بفتاة ميتة . . . الخ . وهؤلاء الشاذون يسمون « سيكوباثيين » أى أنهم سويون عقلاء فى الحياة العامة ولكنهم شاذون فى هذه النقطة أو تلك ( أنظر فصل الشخصية السيكوباثية ) .

# النظر السيكولوجى للأجرام

النيوروز هو كظم لا ينفرج بضيق به الانسان كالغيرة أو الخوف أو القلق أو الشك أى أنه جنون العاطفة .

والسيكوز هو تفريج مخطأ زائف للكظم السابق الذى تفاقم حتى صار نيوروزاً لايستطاع تحمله . ذلك أن السيكوزى يخترع أسطورة يسكن إليها أوخيالات يرتاح إليها . فتذهب عنه الكظوم التى لم يكن يطيقها . كالأم التى تركها ابنها ، فهى بين الشكوك التى لا تطاق هل هو عائد أم لا ؟ وحى أم ميت ؟ فعاطفتها فى عذاب وتمزيق لا يطاقان . وهذا هو النيوروز . وفى ذات صباح نجد أنها قد استيقظت وهى مرتاحة ساكنة إلى خيالات جديدة وأساطير لذيذة بأن ابنها قد عاد وقابلها يوم أمس وتحدث إليها وأنه سيحضر هذا المساء . وعندئذ يعد السيكوز جنون العقل الذى حل محل النيوروز أى توتر العاطفة وجنونها .

والاجرام يعد ، من الناحية السيكلوجية ، تفريجاً لكظم سابق . أى أن المجرم نيوروزى ضائق مثلا بفقره ، أو بالأحرى ، بعوزه . يجد أن حاجاته أكثر من مقتنياته . فهو كاظم قد احتقنت فى نفسه أحقاد أو توترات مختلفة تطالبه بالتفريج . وغير المجرم يلجأ إلى الخمر مثلا فيفترج . وغيره يلجأ إلى أحلام اليقظة فيفترج أيضاً . ولكنه هو يلجأ إلى الجريمة .

ومن هنا خطره على المجتمع . والاجرام ، بهذا الاعتبار ، يعد سيكوزاً . ويجب أن يجد المعالجة السيكلوجية . ولكنا ما زلنا نعالج المجرمين بقانون العقوبات وهو قانون عاطفى وليس وجدانياً .

والمشاهد أن الذكاء فى المجرمين أقل قليلا من المتوسط العام أى أقل من مائة . ولكن الاجرام لا يعود إلى نقص الذكاء لأن هناك آلافاً من الأفراد دون المائة أى دون المتوسط ومع ذلك يعيشون العيشة السوية فى المجتمع . ولكن سبب الجريمة هو الكظم الذى لا يجد منفرجاً إلا بهذا الانفجار الاجرامى . وقد سبق أن قلنا إن المجتمع الحسن هو ذلك الذى تقل فيه الكظوم ولا تتفاقم حتى لا تؤدى إلى الجنون أو إلى الأجرام . ومن

هنا نفهم أنه حيث يكون الحرمان المالى أو الاقتصادى أو الجنسى أو الترفيهى نجد الاجرام وعلى قدر هذا الحرمان يكون الاجرام .

وقد سبق أن قلنا إن ضمير الانسان فى مجتمعنا مؤلف من ثلاث ذوات :

١ — الذات البيولوجية الغريزية التى تشتهى بها الطعام والأنثى والسيطرة الخ .
٢ — الذات الاجتماعية المؤلفة من التقاليد والعادات الاجتماعية .
٣ — الذات العليا التى تنتقد وتتبصر وتتألف من الدين والأخلاق والمثليات .

وواضح أن الذات الأولى هى أرسخ وألح الذوات فى ضميرنا لأنها هى الذات الفطرية الأولى أى الذات الحيوانية الكامنة وهى لاتكاد تقبل تعلما أو تعديلا. ولذلك يؤدى حرماننا من الطعام أو الأنثى أو السيطرة إلى الاجرام . وكلمة السيطرة هنا تعنى أشياء كثيرة كالحصول على المال والمقام والوجاهة والشعور بالرغبة فى الانتقام عندما نجد الاهانة أو الحط من مكانتنا الخ . وعند ما نكون تحت سلطان الخمر أو أى مخدر آخر تسفر الذات البيولوجية وتخمد الذات الاجتماعية والذات العليا . وكلنا يعرف مثلا أن المجرم يلجأ أحياناً إلى الخمر كى يخمد أو يميت هاتين الذاتين الأخيرتين . وهو ينجح فى ذلك . فيعود عقب الشراب وليس به سوى الذات البيولوجية فيسلك سلوك الحيوان .

وكى نقى الجريمة يجب أن :

١ — نعمل على توفير الحاجات للذات البيولوجية بايجاد نظام التكفل الاجتماعى فلا يجوع أحد لأنه متعطل بل ينظم المجتمع بحيث لا يكون به تعطل بتاتاً . و إذا وجد ، وهذا نفسه مرض ، فانه يجب أن يؤدى تعويض للمتعطل على تعطله حتى يجد العمل . وكذلك ينظم الزواج بحيث يكون مستطاعاً حوالى العشرين من العمر . وليس هذا شاقاً إذا عممنا تعليم الفتاة حتى تعمل إلى جانب زوجها عملا كاسباً و إذا عممنا وسائل منع الحمل حتى لا يرهق الزوجان فى سن مبكرة بكثرة الأولاد . وليس فى العالم أمة متمدنة تهمل فى أيامنا التكفل الاجتماعى . فان الدولة تعنى بالصحة والتعليم وتغذية التلميذ فى المدرسة وهى تؤوى المريض فى المستشفى وتؤدى تعويضاً عن التعطل وتمنح الحامل أجرة كاملة فى الأسابيع الأخيرة للحمل وعقب الوضع كما أنها تمنح المسنين معاشاً الخ .
وهذا التكفل الاجتماعى يشبع الذات البيولوجية ويبعث الطمأنينة والرضى فتقل الجرائم .

و إلى الآن لاتعرف مصر هذا التكفل . ومن ينصح به ينبز بالشيوعية من المستغرضين أو من البله والمغفلين .

٢ — يجب أن يقل التفاوت الاجتماعى ( الاقتصادى ) بين السكان حتى يقل الكظم . فلا يعيش إنسان بثلاثة قروش فى اليوم ويعيش آخر بمائة جنيه فى اليوم كما هى الحال فى مصر . و إلى أذكر هنا أجور الكناسين الموظفين فى المجالس البلدية فى بعض مدن أوربا إلى جنب أجور الوزراء . فهى فى السنة ( من إحصاء ١٩٣٠ ) :

| | | | |
|---|---|---|---|
| فى لندن : الكناس | ١٤٥ جنيهاً | والوزير | ٥٠٠٠ جنيه |
| فى برن ( بسويسرا ) الكناس | ٢٢٣ » | » | ١٦٠٠ » |
| فى كوبنهاجن ( دنمركا ) | ١٥٠ » | » | ٩٠٠ » |
| فى ستوكهولم ( سويد ) | ٢١٠ جنيهات | » | ١٣٠٠ » |

وواضح أن قلة التفاوت هنا تؤدى إلى الرضى . فى حين أن عظم التفاوت عندنا بين مرتب الوزير وأجرة الكناس فى المجلس البلدى يؤدى إلى السخط أى الكظم فالاجرام. والمقارنة هنا رمزية لأننا نقصد منها إلى أن هناك آلاف الأفراد الذين يحصلون على مرتب رئيس الوزارة وملايين الأفراد الذين يحصلون على أجرة الكناس . والاجرام يقع من الأفراد الساخطين الكاظمين بين هؤلاء الملايين ولا يقع من أولئك المرفهين الراضين الذين يحصل كل منهم على نحو عشرة جنيهات فى اليوم .

٣ — ويجب أن تتوافر الاهتمامات للشبان والفتيات . وعندى أن الفرق فى أغلب الحالات بين الشخص الطيب الذى لا يأكل نفسه بالحقد والكظم ثم ينتهى بايذاء الناس وبين الشخص السئ الذى يتحرى الايذاء هو أن الأول كثير الاهتمامات اللذيذة التى تملأ نفسه وتشغل ذهنه فتتبدد أحقاده وتتشتت كظومه . وقد تكون هذه الاهتمامات مسليات سخيفة عند البعض . وهى تضر هذا الشخص الذى يمارسها لأنها تبعثر ذكاءه ومواهبه و إن كانت تمنعه من الأذى . والمجتمع الحسن هو الذى يهئ لأفراده الاهتمامات العالية النافعة كالثقافة بالكتاب والجريدة وكالأندية والألعاب الرياضية والتنزه على الشواطئ والسياحة الخ . أى يجب على المجتمع الحسن أن يساعد الذات الاجتماعية والذات العليا على أن تتوافر لها وسائل الحياة والقوة .

٤ — وواضح أننا لا نستطيع أن نهمل القدوة والارشاد مدة الطفولة ، لأن الاجرام قد يكون فى النهاية أسلوب عاطفى تعلمه الطفل من أبويه ولا يستطيع الاقلاع عنه .

وقد صارت كالا ، الفتاة الهندية التى أرضعتها ذئبة فنشأت معها وأخذت بأسلوبها ، ذئبة فى كل شئ إلا هيئة الوجه . ونسيت إنسانيتها الفطرية حتى القوام تغير فصارت تجرى على أربع كالذئبة . واذكر هنا الطفل المدلل الذى لا يطيق المعارضة من أحد ويأبى إلا أن يتسلط على غيره وتكون له الكلمة الأولى . وما يؤدى هذا إلى عناد فانتقام . واذكر الطفل المضطهد وألوان الخبث التى تعلمها فى طفولته كى يتقى بها هذا الاضطهاد . وهذا الأسلوب الذى تعلمه كل منهما يعيش معه سائر حياته ويؤذيه كما يؤذى المجتمع . وهنا يجب أن نذكر أن بعض الولايات المتحدة تعد « العود » فى الجريمة فى عائلة المجرم وليس فى شخص المجرم وحده . وذلك لأنها تجد أن عائلة المجرم مسئولة عن إجرامه وأنه أخذ بأسلوب الجريمة منها .

والخلاصة أننا يجب فى معالجة الجريمة أن نستبدل الطبيب السيكلوجى الاجتماعى بالقاضى الجنائى . ويجب أن ندرك أن المجرم ثائر بلا ثورة معينة متوتر النفس فى غير حق أو بحق لا يعترف به مجتمعه ( أنظر فصل الشخصية السيكوباتية ) .

٥ — كى نتقى الجريمة يجب أن نتجنب فى تربية الطفل تدليله أو اضطهاده . ويجب ألا نسأم من تكرار ذلك .

# الشخصية السيكوباثية

حين نتحدث عن الانحرافات الجنسية أو عن الأجرام باعتبارها نيوروزاً أو سيكوزاً نجد أننا نتمحل وأننا نعجز عن أن نصوغ كثيراً من الانحرافات الأخلاقية فى قالبى النيوروز أو السيكوز .

ذلك أننا نلتقى بناس كثيرين يعيشون فى المجتمع ويستمتعون بالكرامة والوجاهة أو الثراء والمركز ، نحادثهم فنجد العقل المتزن والاهتمامات السياسية أو الاجتماعية . لهم عائلات يعولونها وأولاد يهتمون بمستقبلهم وغير ذلك مما يدل على الحياة السوية الخالية من الشذوذ . ثم نفاجأ يوماً ما بأن هذا الوجيه الذى كنا نعرف فيه أخلاقاً سوية واتزاناً نفسياً بل روحاً كريمة قد ضبط فى جريمة الشذوذ الجنسى مع صبى قاصر . ثم تثبت التحقيقات أنه عريق فى هذه الجريمة التى مارسها منذ عشرين أو ثلاثين سنة ، وأن له عادات بشعة فى الشذوذ الجنسى مع الصبيان . وقد استطاع طوال هذه السنين أن يخفى جرائمه لأنه لا يزال متمتعاً باتزانه يستطيع التفكير الحسن .

ثم نجد لغيره شذوذاً آخر مع البغايا كأن يضربهن ويؤلمهن بما يسمى السادية أو يطلب هو أن يضربنه ويؤلمنه بما يسمى المازوكية .

ونجد غيره ينهم إلى الجنس الآخر ويتكلف التكاليف الباهظة كى يصل إلى غايته . حتى ولو اقتضت هذه الغاية خيانة أصدقائه وتعرض عائلاتهم للتشتيت عندما تنفضح علاقاته الجنسية . وهو يجرى وراء غايته كأنه فى حمى .

وأحياناً نجد رجلا ثرياً ليس فى حاجة إلى المال . ولكنه مع ذلك يتعب ويعرق كى يسرق أفراد عائلته : إخوته أو أقربائه الذين يشتركون معه فى تجارة أو زراعة . وكى يصل إلى غايته يرتكب التزوير والنصب . وإلى هذه الأخلاق لا يتورع من الذهاب إلى المسجد أو الكنيسة للصلاة ولا يعد نفسه مجرماً .

وأحياناً نجد سيدة وقورة لها زوج وأولاد وهى تدير بيتها على خير ما يطلب منها . ثم يمر على مسكنها بائع الطماطم فتشترى منه رطلين . وقد لا يزيد ثمن الرطل على نصف

قرش . ولكنها مع ذلك تغافل البائع وتسرق طاطمه . ثم قد تذهب إلى مخزن تجارى كبير وتشترى من الأقمشة ما تبلغ قيمته عشرين جنيهاً . ومع ذلك تمد يدها إلى منديل لا يزيد ثمنه على عشرة قروش فتسرقه . وهذا هو ما يسمى « كليبتومانيا » .

وأحياناً نجد رجلا أنيساً يحب الكتب ويقتنيها ويبحث موضوعاتها فى ذكاء وخبرة . ولكنه مع ذلك متعطل لا يثبت على عمل ولا يثابر على إنجاز مهمة . وهو يتنقل فى سهولة من عمل إلى آخر كأنه متشرد . ولا يبالى أن يكسب له غيره ويتعب بينما هو يحصل على الثمرة . ويقضى وقته على القهوة ينفق ما حصل عليه . فاذا قصر هذا الذى يتعب له سبه وقد يعتدى عليه بالضرب كأن له حقاً عليه فى أن يعوله .

فهؤلاء جميعاً ، وأمثالهم ، يسلكون سلوكا عادياً ليس فيه ما يلفت النظر . عواطفهم عادية ليس بها كرب أو ضيق ، وتفكيرهم سليم ليس فيه خيالات جنونية . ولكنهم فى ناحية معينة ، يخفونها عنا أو لا يخفونها ، يسلكون سلوكا غير اجتماعى يؤذى الناس أذى عظيما . ومن الاسراف أو التسامح أن نقول إن بهم نيوروزاً أو سيكوزاً .

ولهذا السبب أطلق على هؤلاء اسم السيكوباتيين ، أى أولئك الذين يتسمون بجنون أخلاق ، حتى ليكاد أحدهم يحترف الكذب أو التزوير أو الوقيعة فيكون بلاء علينا جميعاً . ولكنا لا نستطيع أن نزجه فى مارستان أو سجن لأنه ، بذكائه ، يحرص على ألا يقع فى مخالفة خطيرة . وإذا وقع فيها حرص على أن يتستر . وقد روى الدكتور صبرى جرجس فى كتابه عن السيكوباتية أمثلة كثيرة من هؤلاء الشاذين .

وأول ما نجد من الصفات عند هؤلاء الشاذين مما يفتح بصيرتنا إلى تفهم حالتهم أنهم غارقون فى ذاتية مسرفة . فشعارهم أنا . أنا . أنا . يبغون النجاح وأحياناً يتفوقون . وليس للغير أية مكانة فى حسابهم وهم على استعداد لأن يدوسوه . وصفة أخرى تلازمهم هى الاندفاع وجحد العقل . وصفة ثالثة هى نقص الاتزان الأخلاق الاجتماعى . فالقيم والأوزان الاجتماعية لا تحتل مكانها فى نفوسهم . فلا يبالى الرئيس السيكوباتى أن يفصل الفراش من وظيفته لأنه أهمل إهمالا بسيطاً . وأولاد هذا الفراش وزوجته ليس لهم مكان فى نفس هذا الرئيس . وصفة أخرى هى أن هؤلاء السيكوباتيين لا يعرفون هدفاً للحياة . فهم يعيشون جزافاً وحاضرهم يغمر كل شئ ليس للمستقبل عندهم قيمة كبيرة .

والآن اعتبر أيها القارئ هذه الصفات كلها : ذاتية مسرفة تقول فى كل شئ أنا ، واندفاع بلا تعقل ، ونقص فى الاتزان الأخلاق الاجتماعى ، وانعدام الهدف للحياة وإيثار الحاضر على المستقبل .

اعتبر كل هذه الصفات ثم تأملها . ألست تجد أنها جميعاً صفات الطفل المدلل الذى نشأ على أن يقول : أنا ، فى كل شئ ولا يعرف المسئولية ولا يبالى الغير ولا يفكر فى المستقبل ؟

ولكن الطفل المضطهد أيضاً ، بل ربما أكثر ، ينتهى إلى الشخصية السيكوباتية . لأنه فى طفولته أهين وضرب وطرد وحرم . فاضطر إلى اتخاذ أسلوب من المكر والخبث والسرقة والوقيعة والغش كى يحمى نفسه إزاء الاضطهاد . ثم بقى معه هذا الأسلوب ورسخ فهو يعامل المجتمع به . ويعود مجرماً يعامل هذا المجتمع بالاجرام الخفى كما كان يعامل زوجة أبيه .

هذا التعليل يفتح بصيرتنا للفهم فى مشكلة الشخصية السيكوباتية . ولكنه لا يوضح لنا كل شئ فيها .

ومع ذلك هذه الشخصية السيكوباتية قد لا تكون كلها سوءاً . إذ هناك من السيكلوجيين من يفرض أن العبقرية قد تكون هى أيضاً سيكوباتية ، لأن العبقرى كثيراً ما يتسم بسماتها . فلا يبالى المجتمع وقواعده . واستهتار الكثيرين من الأدباء والفنانين مشهور . ثم يتسم العبقرى بالاسراف ويبيح لنفسه من الحرية والتفكير ما لا يبيحه لأنفسهم أفراد الجمهور . وهو أيضاً متقلقل . وهذه القلقلة تحمله على غزوات فكرية مختلفة . والعبقرى والسيكوباتى يتفقان فى أن قالب المجتمع لا يصوغهما كما يصوغ الأفراد العاديين . وهذا فرض يستحق التفكير . ولنتوسع قليلا فى الشرح :

١ — الطفل المدلل قد تعوّد الأنانية وكراهة التحمل للمسئوليات . والمجتمع يصدمه من وقت لآخر صدمات مؤلمة . فهو يثور عليه ويتخذ أساليب سرية فى هذه الثورة عليه . والاجرام بعض هذه الثورة .

٢ — الطفل المضطهد أكثر ثورة من الطفل المدلل وأكثر مكراً أو ميلا إلى الأساليب السرية . فقد اضطهدته زوجة أبيه مثلا . فتعوّد ، كى يعيش فى بيت يكرهه ، أن يحتال ويسرق ويغش ويمشى بالوقيعة . فاذا كبر بقيت فيه هذه الأساليب ضد المجتمع كما كانت ضد زوجة أبيه . فهو ثائر على المجتمع يقدم على الجريمة بلا مبالاة لأنه ، فى أعماق كامنته ، ينتقم من المجتمع الذى يمثل زوجة أبيه .

٣ — كأننا نقول فى هذين المثالين السابقين أن التدليل والاضطهاد يحدثان ثمرة مرة فى النفس تشبه الثمرة التى يحدثها مركب النقص . فنحن هنا إزاء حقد محتقن على

المجتمع زرعت بذوره في الطفولة . ولكن ، كما أن مركب النقص يحدث ضررا فادحاً واتجاهاً سيئاً في أكثر من ٩٠ في المئة من الحالات ويحدث أقل من ١٠ في المئة من الأثر الحسن ، كذلك التدليل والاضطهاد يؤديان إلى الضرر والسوء في نحو ٩٠ في المئة من الحالات ، أي يؤديان إلى الشخصية السيكوباثية : شخصية الاجرام الخفي أو الجنون الخفي . ولكن في ١٠ في المئة قد يؤدي التدليل والاضطهاد إلى الشخصية العبقرية . لأن الذكاء قد يسعفه هنا فلا تكون الثورة على شخص معين بل على أوضاع اجتماعية تنتقد في تعقل وتبرز عيوبها في إيضاح .

## إحدى الشخصيات السيكوباثية

هؤلاء المجرمون يعيشون بيننا ويقلقوننا . وجرائمهم خفية لا يستطاع الكشف عنها وفضحها . وهم فى ظاهرهم عاديون سويون لايبدو عليهم أى شذوذ بل هم قد يحصلون على براعة فنية يكسبون بها وينالون بها الاحترام . ومن هنا العجز ، أى عجز المجتمع ، عن منع شرورهم .

ولد منذ اثنتين وستين سنة فى عائلة متوسطة من عائلات الصعيد ، وجاء مولده بعد خمس بنات وأبواه على شوق لأن ينجبا بغلام . ثم عاملاه بتدليل مسرف بحيث لم يكن يطلب أى شىء مهما كان باعثه من النزق إلا ويجده حاضراً أمامه . وكان له خادم خاص يقضى به النهار كله وهو يتنزه على حمار خاص .

وهو أى هذا الغلام كان مزوداً بالنقود التى يبعثه نزقه على أن يشترى بها كل ما يرغب فيه ، لا يجد معارضاً أو مناقضاً . ومعنى هذا أنه عاش فى السنين الخمس الأولى وهو يتمتع بسلطان مستبد . ثم نشأ بعد ذلك على أن يعامل كل الناس بسلطان مستبد يطلب الطاعة . فاذا لم يجدها بطش وضرب وعربد .

لم يعرف قط كيف يتعاون مع الناس بل عرف فقط كيف يعاند . ويذكر عنه أنه حين كان فى السابعة أو الثامنة من عمره كان يخرج إلى الشارع ثم يعاكس المارة من نساء أو رجال بأسلوب جنسى فاضح . ثم يسترضى أبواه ضحيته ويعتذران إليه . دون أن يعاقبا ابنهما حتى يكف عن هذه العادة . وكان له كلب ضخم يطلقه على المارة فيعقرهم أو ينبحهم ويفزعهم ثم يأتى أبواه فيسترضيان هذا الشخص . ونشأ بعد هذه التربية السيئة على أن يعتقد أو يحس أن أفراد الجمهور إنما خلقوا كى يكونوا موضع لهوه وضحكه . يضربهم ويضحك ويشتمهم ويضحك ويطلق كلبه عليهم ويضحك . ثم يحس أيضاً أن له الحق فى أن يطلب كل ما يدفعه النزق إلى طلبه . وبذلك تكوّن له أسلوب هو أسلوب حياته الذى لا يزال ملازماً له إلى الآن فى ١٩٤٧ ، وهو فى الثانية والستين من عمره . فقد أدى هذا التدليل المسرف إلى أنه كان يضرب أخاه الصغير بل كان يضرب أمه بالعصا حتى كان يجرحها .

ذلك أنه تعود ألا يقول له أحد : لا . فلما بلغ السابعة عشر أو الثامنة عشر لم تعد أمه قادرة على أن تلبي كل طلباته فكان يضربها باستمرار . وكانت تلمذته فى المدرسة هى التربية الوحيدة التى انتفع بها قليلا لأن زملاءه من التلاميذ أجبروه على أن يسلك فى معاملتهم بشئ من اللباقة المتمدنة . ولكن هذا السلوك لم يستطع أن يتغلب على أسلوب الطفولة الذى تعلمه . فكان إذا خرج من المدرسة وعاد إلى البيت أثار حرباً على أمه وإخوته يشتم فيها ويضرب ويؤذى ويحطم . ثم تزوج بعد ذلك فلم يمض شهر على زواجه حتى كان يضرب زوجته بمثل ما كان يضرب أمه فى استهتار عجيب . وهذا إلى تعاطى الخمور إلى حد الادمان. واصطدم ذات مرة بوالد زوجته فضربه أيضاً . وبقى بعد ذلك نحو أربعين سنة وهو يذكر هذه القصة ويشرح تفاصيلها ، سواء أكان فى صحوه أو سكره ويضحك مبتهجاً بأنه ظفر بخصمه وتغلب عليه .

وأغرى أخاه الأصغر على أن يكتب خطابات بذيئة إلى أقاربه . وهو يوهمه أنه يؤدى عملا حسناً بها . وكان أخوه دون السن التى يستطيع فيها التقدير فكتب هذه الخطابات . ثم عرف بعد ذلك أن ذلك الشقيق الذى أغراه بكتابتها بعث يعتذر إلى جميع من كتب إليهم ويلعن أخاه لأنه كتبها . . . أسلوب سيكوباثى عجيب !

وحانت له فرصة فسرق مصوغات والدته وباعها . ولم يستطع أحد من إخوته أن يحمله على رد هذه المصوغات أو أن يعرضه للعقوبة ذلك أن إخوته كانوا على نقيضه اجتماعيين يحب بعضهم بعضاً لأنهم لم يعرفوا التدليل .

بل الحق أن من يتأمل هذا الشخص يجد أنه ارتكب السرقة أكثر من عشرين مرة . فسرق أمه وسرق إخوته بل كان يسرق الزارعين . ثم مع ذلك كان يفخر بهذه السرقات . وكانت له أخت فقيرة لم يتورع من أن يسرق منها نحو ثلاثين جنيهاً مما يشبه خيانة الأمانة . وهذا فى الوقت الذى كان أحد إخوته الآخرين يتبرع لها من ماله الخاص بنحو ستين أو سبعين جنيهاً .

وكان يمارس شذوذاً جنسياً خطراً ، ولكنه ، مثل جميع السيكوباثيين ، كان قادراً على ستر جرائمه . فلم يفتضح . ولكنه كان بعد ذلك بسنوات يقص جرائمه هذه وهو يضحك ثم يضحك ثم يضحك . ذلك أن أسلوب الطفولة الذى تعلمه حين كان يدلله أبواه فى السنين الأربع أو الخمس الأولى من عمره قد لازمه ومازال يلازمه إلى الآن .

ولكن مع كل هذا الذى ذكرنا هناك أفظع وأبشع . ففى ذات مساء كانت أم زوجته فى بيته تزور ابنتها وباتت ليلتها فى بيته . فرأى الفرصة سانحة لأن يضحك أضخم ضحكه فى

حياته . فشرب حتى سكر ، كما يفعل المجرمون العتاة كى يخفوا جرائمهم ، ثم فسق بحماته اغتصاباً . وهو إلى الآن يقص هذه القصة ثم يضحك ويضحك ويضحك . ولا يبالى أن يشرح كيف كانت زوجته المسكينة تقاوم وتحاول حماية أمها . بل إن هذا الأسلوب نفسه ، أسلوب النزق إلى حد الاجرام ، قد عامل أولاده به . فقد كان له أربعة صبيان حاول أن يمنعهم من أن يتعلموا . وذلك لأنه وقف منهم موقف العناد كما لو كان طفلا يعاند أطفالا . فقد اضطر أحدهم إلى الانقطاع عن الجامعة لأنه رفض أن يجدد له تذكرة الاشتراك فى الأتوبوس أو يعطيه نفقات الانتقال اليومى من البيت للجامعة . وبلغ من استهتاره أن حرم ابناً آخر له من نفقات تعلمه فى إيطاليا حتى اضطره أن يجوع ويقطع خمسين كيلومتراً على قدميه لأنه لا يجد أجرة القطار .

وكان شقيقه يبصر بحالته ويفطن إلى حد ما للبواعث التى حملته على هذا السلوك ، أى هذه الجرائم . وكان هذا الشقيق يرفق به ويستصلحه ويبدى له العطف . ومع ذلك جاء آخر أيامه يحاول أن يسرقه ويدبر له المعاكسات فى الخفاء .

عاش اثنين وستين سنة وهو سلسلة متصلة من الجرائم البشعة . ولكن يد القانون لم تمتد إليـه قط . لأنه بما وصل إليـه من تعليم ، إذ كان مهندساً ، استطاع أن يخفى جميع جرائمه . وصحيح أن أفراد عائلته ، بل أقاربه ، قد قاطعوه حتى بات منعزلا فى أواخر أيامه . ولكن هل هذا الجزاء يكفى مثل هذه الحياة الاجرامية ؟

ومع كل هذا الذى ارتكبه هو معذور لأنه دلل وأسرف أبواه فى تدليله حتى أصبح سيكوباتياً لايحس أيةمسئولية اجتماعية ولا يبالى أى أذى ينزله بالناس،لابل بأمه وإخوته وزوجته وأولاده فضلا عن الغرباء.ولايعرف معنى للبر أو الشرف . فالمسئولية على أبويه وليستعليه.

ونحن مضطرون إلى أن نعيش مع هؤلاء السيكوباتيين عاجزين عن أن نعين جريمتهم أو جنونهم . ومرجع هذا تدليل وجده هؤلاء الساكين فى الطفولة عين لهم أسلوباً فى التصرف ثم تحجر هذا الأسلوب حتى بقى إلى شيخوختهم لا يعرفون كيف يغيرونه .

وليس فى هذا الشخص ما يدعو إلى الشبهة فى نقص أو خلل وراثى . أو لا لأنه أثبت أن كفايته الذهنية غير ناقصة إذ حصل على دبلوم الهندسة العليا . وثانياً أنه ليس بين إخوته واحد يشبهه فى هذه الأخلاق . إذ كلهم سويّون اجتماعيون . ولكن مما يستحق الذكر هنا أنه على الرغم من حصوله على شهادة الهندسة العليا لم يشتغل قط بالهندسة إذ قنع بايراده من أرضه الموروثة . وهذا يدلنا على أنه لو لم يكن وارثاً يعيش بتراث أبيه لارتكب جرائم أخرى فى سبيل العيش .

# النيوروز

النيوروز كلمة عامة للكرب العاطفي الذي نضيق به ونتألم منه فنعجز عن أداء عملنا ونأرق في الليل ونجترّ الهموم في النهار ونبقى في خوف أو شك . ولكن العقل في كل هذا سليم ليست به خيالات جنونية . وربما عندما تتقدم السيكلوجية تترك هذه الكلمة العامة أي « نيوروز » وتعين التوترات النفسية كل منها باسم خاص .

وللنيوروز عامة علامات عشر وضعها السيكلوجي أدلر بصف النيوروزيين وهي :

١ — أن النيوروزي يجهل معنى الحياة ولا يعرف أية قيمة للتعاون الاجتماعي . فهو مثلا مخاصم أكثر مما هو مصالح .

٢ — هو أناني لا يخدم غيره ولكلمة « أنا » عنده الأولوية .

٣ — هو في خوف دائم أو متردد ( والهم والقلق خوف متردد ) .

٤ — يحاول أن يحدث لنفسه إحساساً ذاتياً ( غير موضوعي ) كي يشعر بالقوة كأن يشرب الخمر أو أي مخدر آخر ، أو يستسلم لخواطر اليقظة .

٥ — يقول : « لا أقدر » وفي صميم قلبه يقول : « لا أريد » .

٦ — يعيش بهدف نيوروزي قد تكوّن له في الطفولة لأنه كان مدللا أو مضطهداً . ففي الحال الأولى يحاول استبقاء ما كان يتمتع به من التدليل مع أن الظروف لا تؤاتيه . وفي الحال الثانية يحاول أن يعيش فيما اخترعه لنفسه من أهداف كي يروغ من الاضطهاد .

٧ — يعلل فشله أو خيبته بأنه يحمل شخصاً آخر أو شيئاً آخر تبعة هذا الفشل أو هذه الخيبة كأن يقول إنه مريض أو إنه لم يتعلم أو أنه لم يرث . . . الخ

٨ — يبذل مجهوداً زائفاً كي يبدو أمام الناس أنه غير مسئول عن فشله .

٩ — تتسم حياته بأنها عقيمة وأنه غير مفيد للمجتمع .

١٠ — يؤثر الاعتزال على الاجتماع .

هذه هي العلامات التي نعرفها في النيوروزي ونتيجتها أننا نجده عاجزاً عن ممارسة العمل

الكسب ، وعن إيجاد علاقات اجتماعية حسنة . بل هو أحياناً يعجز حتى عن إيجاد علاقات جنسية حسنة .

ويتبسط أدلر فيزيد في شرح النيوروز فيقول إنه يرجع في بعض الأحيان إلى صدمة ما . فيستغل النيوروزي هذه الصدمة كي يفر من مسئوليات الحياة فلا يعمل ولا يتعب . أنظر إلى رجل أهانته زوجته ودأبت في الاهانات فيما يقارب الفضيحة . وعجز هو عن الانتقام . فبقيت التوترات . فهو يفتأ يذكر هذه الاهانة يقصها عليك وعلىّ كأنها أفسدت حياته. وأنه لولاها . . . الخ . الخ . والنتيجة أنه يعيش عاطلا عقيماً .

وقد لا يعود النيوروز إلى صدمة معينة مذكورة . ولكن إلى أسلوب التدليل أو الاضطهاد الذي كابده الطفل في طفولته . ثم وجد بعد أن بلغ الشباب أن هذا الأسلوب قد باعد ، بل فصل ، بينه وبين المجتمع .

ويقول أدلر إن النيوروزي يكاد يتضرع إلينا : « اعذروني يا ناس . أنا وقعت بي هذه المصيبة . أنا عاجز عن العمل لأني دميم الوجه ( = مركب نقص ) والناس يضحكون مني . كيف أتزوج بهذا الوجه ؟ »

ويرد أدلر في حكمة عالية : « لنفرض ذلك . وأنه قد وقعت بك مصيبة كما يقع المرض بالانسان . ولكن لسنا في حاجة لأن تصف لنا ما فعله بك المرض وأن تبكي على هذا. بل أخبرنا ماذا فعلت أنت بالمرض ؟ »

أجل . لو شرع هذا النيوروزي في أن يفعل شيئاً بهذا المرض إذن لشرع في علاج نفسه .

وعندما يضرب النيوروزي عن العمل والكسب والاجتماع والزواج ويقول : « ماذا عندي من كفايات ؟ » ويقعد متعطلا عقيماً ، يجب أن نقول له نحن : « ماذا فعلت بالقليل الذي عندك من الكفايات مهما قلت ومهما صغرت ؟ ماذا فعلت بها ؟ »

لأن النيوروزي عند مايشرع في عمل ما بأقل كفاياته ، عندئذ ، يشرع في أن يكون سوياً كسائر الناس .

وإذا أردت أن تعرف أيها القارئ هل أنت سوي أم نيوروزي فاسأل نفسك : ما هو موقفي في العمل والحب والاجتماع والفراغ ؟ وعلى قدر نجاحك في هذه الأربعة تكون سوياً . وعلى قدر فشلك فيها أو في أحدها تكون نيوروزياً .

وأخيراً ينصح أدلر باتخاذ هذه الحكمة : كن خدوماً . اخدم الناس . اعط بسخاء . ولا تكفّ عن العطاء . أعط نقودك وذهنك وتعبك لخدمة غيرك . اكسب المال كي

لا تكن عبئاً على غيرك . واحبب وتزوج وعل عائلة . آنس الناس واجتمع بهم وتعاون معهم . واملأ فراغك بما يفيدك ويفيد غيرك .

وكان أدلر اشتراكياً لأنه وجد أن المباراة تحدث التوترات النفسية التي يجب أن نتجنبها ، وأن الاشتراكية تعاون وخدمة وحب .

يحدث النيوروز بل يكثر إذا كان الوسط يطالبنا بمجهود شاق ونحن ، لسبب ما ، نعجز عن القيام به . وهو أكثر حدوثاً من المتاعب الصغيرة المتكررة كل يوم من الصدمة العنيفة تقع مرة فى حياتنا . ولذلك نحن نعجز عن تحمل التوبيخات والاهانات والتهديدات ، كل يوم ، من الرئيس أو الحماة . ولكنا نتحمل الافلاس يقع مرة ويقضى على أموالنا ولكنه لا يتكرر كل يوم.

وكالطفل يكون متعباً أو كارهاً للدرس ثم نحمله على الدرس بدلا من أن يلعب .

وكالمراهق ترهقه الغريزة الجنسية ثم نحرمه ونطالبه بواجباته اليومية .

وكالجندى فى المعركة يحيط به الخوف من كل جانب ونطالبه بالشجاعة .

وفى هذه الحالات الثلاث نجد كظماً أى توتراً لا ينفرج . أى نجد صراعاً بين الوسط وبين الشخص انتهى بعجز الشخص .

وسلامة الشخصية تقاس بالانتصار فى الجبهات الأربع للحياة : العمل ، والاجتماع ، والحب ، والفراغ . ونعنى النجاح فيها كلها . أما إذا اقتصر النجاح على واحدة منها ، والأغلب عندئذ أن يكون النجاح عظيما ، فان هذا الناجح نيوروزى . كذلك الذى يرصد كل قوته للنجاح المالى فينجح فيه ، ثم يفشل فى عائلته أو مجتمعه وفراغه .

وانظر إلى خاصة التشعع فى النيوروز حين ينتقل من بؤرة محلية فيشمل الحياة كلها :

شاب اعتاد العادة السرية ، أو أغواه آخر أن يفسق به . فاشمأز . فالاشمئزاز هنا يتشعع . وعندئذ يشمئز من البصاق والمخاط والعرق ومصافحة الناس بل يشمئز من الخبز لأن بائعه يحمله بيده ويلامسه . ثم يشمئز من الطعام الذى طبخته الخادمة لأنها تدخل الكنيف . ثم يشمئز من الماء لأنه يوضع فى كوب قد شرب منه غيره . . . الخ

أو انظر إلى الطيار قد استولى عليه الخوف وهو طائر . فهو يخاف أزيز موطرها مع أنه على الأرض الراسخة بين أهله . ثم يفزع من إقفال الباب . ثم يخاف البلكون ويعتقد أنه سيقع به . ويخاف الظلام . ويخاف الفضاء . ويخاف المستقبل .

أو انظر إلى شاب يشك فى أمانة خادمه ويخشى سرقة أوراقه أو نقوده من درج

المكتب فهو يعود كى يستوثق أنه أقفله . ثم يتشعع الشك . فهو يشك فى أمانة زوجته . أو أخواته ويشك فى النيات التى ينطوى عليها رئيسه نحو . ويشك فى المستقبل الخ .

والنفس البشرية بطبيعتها انبعاثية سوطرية لا تقف الموقف السلبي ولا تركد . وما هو أن تجد الحافز حتى تتحرك . ولذلك فان الشك أو الخوف أو الاشمئزاز يبدأ فى جزء منها ثم يتفشى فى أنحائها .

ومحال على مثل هذا النيوروزى أن يؤدى عمله كما ينبغى . وهو فى أغلب الحالات يحيل ويتبرم ويرضى بالخيبة والفشل لأنهما أروح إلى نفسه . وهو يبررهما بالحال التى هو فيها . والنجاح يحتاج إلى جهد ليس فى مستطاعه .

أنظر إلى نيوروزى آخر : رجل يفشل فى كل ما يعمل .

ابحث أحلام اليقظة وأحلام النوم عنده تجد أنه يحلم بالانتحار . ويمارس الانتحار فى لذة وليس فى خوف فى هذه الأحلام . وقد يرغب فى الفشل لأنه يكره زوجته أو عائلته كلها . وفى أعماق كامنته ( عقله الكامن ) أن فشله يعود عليهم بالضرر . فهو ينتقم منهم به . كما ينتقم الصبي من أبويه حين يرفض مذاكرة دروسه لأنه يرى منهما غيرة عليه ورغبة فى أن ينجح . وهما يفرحان بنجاحه وهو لا يريد لهما فرحاً .

وعندما تتحدث إلى هذا الفاشل يقول لك إن عنده رغبة فى النجاح ولكن الظروف معاكسة . ولكن الرغبة لا تكفى . وكلنا نرغب بعواطفنا فى أن نكون أثرياء ولكنا لا نحيل رغبة العاطفة إلى إرادة الوجدان . ولو صارت الرغبة إرادة لجهدنا وعملنا على تحقيق النجاح وتخلصنا من جميع العقبات القائمة . وعندئذ نربط الأمنية بالواقع ونشرع فى التنفيذ .

النيوروز أى جنون العاطفة ، نبسطها على الشخصية ، هو الطريق إلى السيكوز أى جنون العقل بايجاد خيالات واختراع قصص ترتاح إليها الشخصية . ولكن يجب ألا ننسى أنه لا يصل إلى السيكوز سوى واحد فى الألف أو أقل . وإننا كلنا ، أى مئة فى المئة نصاب فى وقت ما بالنيوروز . وهو يزول عنا دون أن نبالى به كالرشح أو غيره من الوعكات الخفيفة فى الجسم .

النيوروزى عاطفى انفعالى . وكى نعالجه يجب أن ننقله إلى الوجدان بالنظر الموضوعى . أى يجب أن نقول له : لا تنفعل . تعقل . ونحلل شخصيته ونفلسف له ونشعره أنه إنسان

متمدن وتغير القيم الأخلاقية التى يعتمد عليها ، وهى فى الأغلب زائفة، إلى قيم صحيحة يرتاح إليها الرجل الحكيم . أجل . يجب أن نخيله حكيما .

وإذا تفاقم النيوروز انقلب أحياناً إلى هستيريا أى أن عاطفة الخوف مثلا عند الطيار قد « اختمرت » فى الكامنة ثم انبجست عن شلل فى ذراعه ، أو عاطفة الكراهة للزوجة قد اختمرت فى الكامنة ثم انبجست فى الزوج عن عمى فلا يرى الدنيا .

الشلل والعمى كاذبان . وهما مجهودا النفس كى تتخلص فى الحال الأولى من خطر الطيران وفى الحال الثانية من رؤية الزوجة . وليس هنا سيكوز لأن العقل لا يزال سليما . ولكنا نفهم من هذه الهستيريا أن النيوروز قد تفاقم . أى أن الشهوات والرغبات والعواطف الكامنة قد ثارت وانفجرت لأنها لم تطق الاحتباس .

والنيوروزى يعالج بالصبر والفطنة والحب أى أننا نحلل نفسه ونضيف إلى التحليل شيئاً من الايحاء بل الهبنوتية إذا كانت حاله متفاقمة . ونحاول أن نسبر أعماقه ونحمله على الثقة حتى نرده إلى الوجدان . ثم نرسم له ، فى ضوء ظروفه ، خطة بنائية تملأ نفسه استبشاراً وتشغل فراغه وتؤلف شخصيته المزعزعة من جديد .

# السيكوز

الفصول السابقة هي للتنوير والارشاد . ولكن هذا الفصل للتنوير فقط . فان السيكوز هو أخطر الأمراض النفسية ولذلك يحتاج إلى التخصص كى تجب البادرة فى علاجه ولا يجوز للمؤلف أن يتقدم بنصيحة أو إرشاد فيه وإنما يقتصر على التنوير .

وقد تكون هناك أسباب جسمية أو مادية نجهلها فى أصل السيكوز ، بل قد يكون هذا أيضاً فى أصل النيوروز . وفرويد نفسه لم يستبعد هذا الأصل . ولكن إلى الآن نجهل أى شئ يتصل بأصول جسمية سواء للنيوروز أو السيكوز .

وقصارى ما نعرف الآن أن النيوروز والسيكوز كلاهما يعود إلى احتباس العواطف والشهوات . وأن الأول هو اختلال عاطفى أحدث كرباً وضيقاً ولكنه لم يبلغ العقل.ولكن الاختلال فى الثانى قد بلغ العقل فأحدث الهذيان والخيالات .

فى النيوروز نجد الضيق والكرب والحزن والعواطف محتدمة لا تطاق . ولكن العقل سليم . كالأم تفقد ابنها لأنه ضل أو تركها . فهى فى شك هل هو حى أو ميت . وهذا الشك لا تطيقه . ونحن نراها لا تكاد تأكل ولا تشرب . بل لا تكاد تقعد أو تنام . وهذه حال لا تطاق . ثم تفجأنا ذات صباح بأن ابنها قد عاد وأنه سيحضر فى المساء . وعندئذ نجد أن هذه الأسطورة قد أراحت نفسها فهدأت العواطف . ولكن العقل اختل .

وحقيقة ما حدث أن الكامنة التى احتبس فيها حبها لابنها قد طغت بالوجدان وتغلبت عليه . وكما أننا نحلم بالخبز عندما ننام على جوع كذلك تحلم الأم التى فقدت ابنها برؤيته فى النوم . أى أن الكامنة ( العقل الكامن ) بعد أن تخلصت من رقابة الوجدان ثارت وانفجرت فى النوم واختلقت هذا الخيال اللذيذ لابنها حتى ترتاح العواطف . والأحلام كلها سيكوز أى اختلال عقلى وقتى يفرّج عن العواطف المحتبسة فى الكامنة .

ولكن إذا كانت العواطف متأججة والاحتباس لا يطاق فان الأحلام تنتقل من النوم إلى اليقظة . والسيكوزى فى هذه الحال يطلق الدنيا والواقع والوجدان وينتهى بأن يعيش فى حلم يرتاح إليه .

رجل كان ثرياً وأفلس . لا يطيق هذا الهوان وهو ضائق بافلاسه لا يعرف كيف ينظر النظر الموضوعى الوجدانى لأنه عاجز عن ترميم ما تحطم من كيانه المالى . وكل هذا نيوروز لا يطاق . وقد يحلم بأنه ثرى وقد استرد ثروته . ولكن راحة الحلم تقتصر على النوم . فهو يلجأ ، أى أن كامنته تلجأ ، إلى التسلط على وجدانه فتلغيه وتجعله كأنه يعيش فى حلم . ولذلك يفجأنا ذات صباح بأنه قد استرد ثروته فى البورصة وأنه ثرى الآن لا يخشى الفقر . ويستقر على هذه العقيدة ويعيش سائر حياته فى هذا الحلم الذى ينقذه مما كان يقاسى من كرب العواطف وضيقها .

وهو إذا كان فى الأيام الأولى من هذا السيكوز فقد يكون من المستطاع أن نجذبه مرة أخرى إلى الواقع ونحمله على التعقل الوجدانى . أما إذا مضت عليه مدة وهو يستمرئ هذه الخيالات التى قطعت ما بينه وبين الواقع فان من الشاق بل من المحال تقريباً أن نرده إلى الوجدان . وإذا مضت عليه سنوات وهو فى السيكوز فان من المحال قطعاً أن نعيده إلى الدنيا الواقعة — دنيا الحقائق — بدلا من دنيا الخيالات التى يعيش فيها .

وربما كانت البارانويا أبسط أنواع السيكوز . فان السيكوزى هنا ينظر النظر الوجدانى الموضوعى لكل شئ إلا فى نقطة واحدة يختل فيها وجدانه . فقد كانت الكاتبة مى تعتقد أن هناك عصابة تنوى خطفها من مصر وحملها إلى سوريا . وقد عينت لى المكان الذى كانت تقعد فيه هذه العصابة . وكان روسو يعتقد أن بعض الناس يتجسسون عليه كى يسموه . وقد فسدت علاقته مع كثير من أصدقائه بسبب هذه العقيدة . وكان هتلر يعتقد أن ألمانيا ستتغلب على هذا الكوكب كله . وعرفت فى مصر شخصاً يعتقد أن هتلر يرسل إلينا تيارات كهربائية ( راديونية ؟ ) سوف تقضى علينا . وأحياناً نجد أحد الزوجين يسرد قصة لا تتغير عن خيانة الآخر . وأحياناً نجد شاباً متعلماً يقضى وقته وماله كى يبرهن أن الأرض غير كروية . الخ . وفى كل هذه الحالات نجد التصرف وجدانياً إلا فى هذه النقطة التى تنبنى على عقيدة عاطفية لا يعرف العقل أى الوجدان كيف يتصرف بها . كأن هذه البارانويا كابوس أو حلم قد انتقل من النوم إلى اليقظة .

والحالات الخفيفة من البارانويا كثيرة ولكننا لا نلتفت إليها لأنها خفيفة . فان أحد الناس يؤمن إيماناً راسخاً بشئ ما أو بعقيدة معينة . ولكن ، لأن هذا الشئ أو العقيدة بعيدان عن علاقاتنا به ، فاننا لا نكاد نعرفهما إلا مصادفة أو لا نعرفهما بتاتاً . وإذا عرفنا شيئاً منهما قلنا إن هذا هوس خاص به فلا نباليه .

أما السيكوز المسمى مانيا فأخطر من البارانويا كثيراً . لأن المانيا تغمر الشخصية

ولا تترك للوجدان فسحة . وهي تصيب في الأغلب الشخصية الانبساطية أو هي مبالغة في صفاتها . ولكن المصاب يميل إلى الحزن ويسرف في البكاء أكثر مما يميل إلى طرب السرور . وإن كان هذا يحدث أحياناً . والمنظر المألوف أنك تجد سيدة تبكي وتنوح وصرختها المتكررة هي مثلا « يا خراب بيتنا » وقد يلجأ المصاب إلى الانتحار .

والمانى أى المصاب بالمانيا قد يتناوبه الطرب : ابتهاج فى ساعة مع الضحك والمرح واغتمام فى ساعة أخرى مع البكاء والأسى . ولكن فى أغلب الأحيان يتغلب أحد الطرين فهناك مثلا ذلك المؤمن الذى غرق فى الايمان . يعتقد أن ذنوبه كثيرة فلا ينقطع عن البكاء لأنه هالك مقضى عليه لكثرة هذه الذنوب . وقد يبعثه الحزن على الجمود والتبلد وأحياناً ينقلب غضباً فيهيج . وبدهى أنه إذا مضت على المانى مدة طويلة وهو فى هذا المرض بعد عن الواقع . وبذلك يفسد وجدانه ومنطقه فيختل نظره لشئون الدنيا ويقطع الرجاء من شفائه .

ونوبات الاغتمام فى المانيا أكثر من الابتهاج . والمانى وقت النوبة الاغتمامية يعتقد أنه غير جدير بالحياة . ويرغب فى الانتحار لهذا السبب . وهو يخترع القصص لتبرير هذا الاغتمام . وقد يصمت ويسكن أو يحرك ذراعيه ويترنح فى ذهاب وإياب . وأحلامه هى أحلام الاغتمام . وقد تلازمه هذه النوبة سنة أو أكثر . وكثيراً مايشفى وحده .وبوادر شفائه أحلام حسنة تنبئ بالتفاؤل .

ونوبات الابتهاج تتخذ أسلوباً آخر فى الحركة والكلام الكثيرين مع المرح العظيم حتى أن زائر المريض يضحك معه . ولكنه فى تفكيره متفكك يبدأ بموضوع وينتقل منه إلى غيره بلا ارتباط . وهو يبدى رغباته وشهواته أحياناً سافرة فى قحة الحركة والكلمة. وهو لا يطيق النقد أو المعارضة وقد يحمله هذا على البطش بمن ينتقده أو يعارضه . والمانى يزعم فى العادة أنه ملك أو مخترع القنبلة الذرية أو محافظ القاهرة الخ . وبالثناء والتملق تستطيع مصالحته .

والشيزوفرنيا هى جنون الانطوائيين . وهى مبالغة فى المزاج الانطوائى الذى نجد صاحبه فى الصحة يؤثر العزلة على الاختلاط ويتجاهل الواقع ويستسلم لخواطره ويقصد إلى أهداف خيالية . وهو فى المرض يلتزم غرفته لا يبرحها ولا يبالى حتى الجوع أوالعطش فاذا ترك لم يطلب الطعام أو الماء . وهو يقسر على تناول الطعام بانبوبة توضع فى أنفه فيسلك منها الطعام إلى معدته . وأحياناً يبقى جامداً فى وضع معين قد رفعت ذراعه أو ساقه أو هو ينحنى حتى تكاد تمس يداه الأرض . ويبقى ساعات على هذا الوضع لأنه يستسلم

لخيالات تفصل بينه وبين الواقع كما تحول بينه وبين الاحساس بالألم أو التعب .

وفى جميع حالات السيكوز نجد كظما سابقاً قد اختزنته الكامنة ثم انفجر بجنون معين يلتئم مع شخصية المريض فى الأغلب . أى المانيا مع الانبساطى . والشيزوفرنيا مع الانطوائى ولكن ليس هذا قاطعاً . لأننا أحياناً ( قليلة ) نجد الانبساطى الشيزوفرينى كما نجد الانطوائى المانى .

وكما سبق أن قلنا من المستطاع العلاج إذا كانت الاصابة فى بدايتها ولم يوسخ المرض فى المريض ويقطع مابينه وبين الواقع . أما إذا تقادم ، وخاصة إذا كان هذا المرض شيزوفرنيا ، فان الأمل بالشفاء بعيد .

فى النيوروز والسيكوز يحتاج المريض قبل كل شئ إلى الابتعاد عن الوسط الذى أحدث له الكظم سواء أكان عائلياً أم حرفياً . لأن الابتعاد الجغرافى يؤدى إلى ابتعاد نفسى .

وهناك أمراض تقف بين النيوروز والسيكوز . أى أن المريض يبصر بحالته ولا يزال يحتفظ بوجدانه فى كثير من تصرفه أو أن هذا الوجدان يعود إليه فى فترات فيستطيع أن يتعقل وينظر إلى نفسه النظرة الموضوعية . وقد رأينا فى البارانويا المريض يحسن التفكير فى عامة الأشياء إلا فى نقطة معينة . فيخبرك مثلا أن القيامة قد عين لها ميعاد هو سنة ١٩٥٠ . ويتعب نفسه فى إقناعك بهذه الفكرة . فهنا سيكوز يتحيز جزءاً من تفكيره . ولكنه فى سائر تفكيره حسن سوى .

وهناك النورستنيا . وهى توتر عاطفى يشتد فيؤثر أثراً خفيفاً فى الجسم . ففى فترات يحس المريض أن قلبه يوشك أن يطير منه ويسيل العرق على وجهه كأنه يغتسل به وفى يده رعشة وفى أنحاء جسمه قشعريرة أو اختلاجات . ثم هو يخاف ويتشاءم . وهذه الحال تعطله عن عمله الذى يرتزق منه .

وقد رأيت أن هذه الحال تصيب كثيراً من الموظفين الذين يجدون من رؤسائهم معاكسات ومناكدات كل يوم . ويجب أن نذكر أن المعاكسات الصغيرة التى تبعث التوتر العاطفى ، إذا تكررت كل يوم مثلا ، تحدث فى النفس أضراراً وأخطاراً أكثر من الكارثة العظيمة تحدث مرة واحدة . فقد يستطيع أحدنا أن يتغلب على كارثة الافلاس التام أو وفاة إبنه الوحيد أو قطع ساقه . وهو يترنح بالصدمة ولكنه يفيق . أما المناكدة اليومية من الزوجة أو الحماة ، والمعاكسة من الرئيس بالتهديدات المتكررة كل يوم ، فان

النفس لا تتحملها . وكثيراً ما تنحدر فى مثل هذه الأحوال من النيوروز المرهق إلى السيكوز الذى يعيش فيه المريض مرتاحاً بأحلامه وخيالاته . والمرأة التى تلجأ إلى الزار إنما تفعل ذلك لمناكدات يومية لا تطيقها من حماتها أو ضرتها أو زوجها ..

وهناك الهستيريا وهى بين النيوروز والسيكوز . وعلامتها التأثير فى أحد أعضاء الجسم بالشلل مثلا أو بحركة معينة لها معنى رمزى . كالاشتهاء الجنسى فى المرأة المحرومة يؤدى إلى فالج أو حركات غير واضحة . وكالضابط فى الجيش لا يطيق المعركة فيشل ويحمل إلى المستشفى . وأحياناً تعمد الفتاة أو السيدة وهى فى الهستيريا إلى تحطيم الأطباق أو الأثاث وهى غائبة الذهن . فاذا كان الصباح نسيت كل شئ فيعزى التحطيم إلى العفاريت . والأغلب أن هناك كظماً جنسياً هو الذى دفعها إلى هذا التصرف وأثار عقلها الكامن إلى هذه العربدة ، وهى فى غير وجدانها ، تنفيساً عن الشهوة الجنسية المكظومة.

مطبعة الأدب المصرى الحديثة بالقاهرة

١٢١٤٩

B 22348244
I 14950042

DATE DUE

20 JAN 1991

BF
145
M82
1947

10000126726